[Kıbrıs'ın ilk aylık turizm NORTH CYPRUS haber, magazin, aktüalite dergisi]

ZOOM

Yıl: 11 Sayı: 126 Ağustos 2017



Mustafa Gürsel
Kum Çiçekleri Zamanı

Rauf Ersenal
Kayıp Krallık Melabron

Açık denizlerde
Demir atılacak yerler

Yaz Gebeleri İçin Hayatta Kalma Rehberi

Yoğun İş Temposunda Kilo Kontrolü

Hasan Karlıtaş
Kıbrıs'ın Açık hava müzesi;

MAĞUSA

10 TL/TÜRKİYE FİYATI 15TL

KUZEY KIBRIS



Sizin, bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr

Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken





SAÇ BAKIMI
KURU ŞAMPUAN

Girlz Only™ Kuru Şampuan, iki yıkama arasında donuklaşmış, cansız ve yağlanmış saçlara anında canlılık katarak saça temizlik ve tazelik hissinin yanı sıra hacim ve hareket kazandırır.
Kuru Şampuanın çok önemli bir stil ürünü olarak görüldüğü saç bakım pazarında devrim yaratan hacim verici özellikleriyle de öne çıkan Girlz Only™ Kuru Şampuan tüm saç türleri için uygundur.

AVANTAJLARI

- **Fönünüzün ömrünü uzatır**
- **Fazla yağlanmayı emer**
- **Düzleşmiş ve yağlanmış kökleri kaldırıp canlandırır**
- **Kâkülleri dirileştirir**
- **Hacim veren şekillendirici bir üründür**
- **Saça hoş bir koku verir**
- **Kabarık ve teknik saç modellerine tutuş sağlar**
- **İnce telli saçları kalınlaştırır**
- **Uygun bütçeli bir üründür – az miktarla uzun süre kullanım**
- **Saçların aşırı yıkanmasına bağlı renk solmasını önler**
- **Kullanım kolaylığı sunar (Hafta sonu gezileri, festivaller, hastanede kalma, akşam eğlenceleri...)**

Kullanım Şekli:



1. Her kullanımdan önce kutuyu iyice çalkalayın.



2. Kutuyu dik şekilde, saçtan yaklaşık 20cm. uzakta tutarak kullanın.

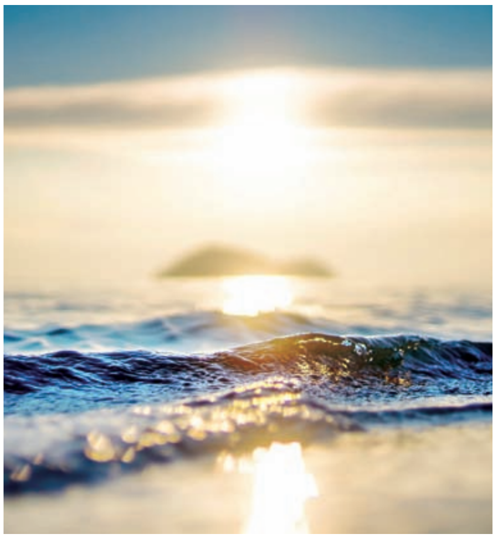


3. Birkaç dakika bekledikten sonra parmak uçlarıyla ya da bir fırçayla masaj yapın.


Cardplus'ın Varsa
Her Zaman, Her Yerde
Hayat Sana Güzel
Seyrü Taksit Kampanyası
Yurt Dışı Taksit Kampanyası
45 Puanla Bedava Uçun!
6 Büyük Banka Arası Para Transferi
Uçarken Bedava Otopark Avantajı
www.card-plus.net
444 5 000
Cardplus


nothing but...
TRU
... for women
... for men
eau de parfum
nothing but...
TRU
... for men
nothing but...
TRU
FOR MEN
FOR WOMEN
PİLOT TRADING











[Dış Basın Birliği tarafından verilen 'EN İYİ DERGİ GRUBU' ödülü]



cyprus ZOOM
DERGİ GRUBU

www.cypruszoom.com
zoommagazin@gmail.com

(Sahibi) Genel Yayın Yönetmeni
Birol Bebek
(Sahibi) Yayın Koordinatörü
Gülsüm Gözenler

Reklam Pazarlama
Profil Reklam

KATKI KOYANLAR
Reha Arar / Mesut Günsev / Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı / Ali Özçil / Mustafa Şah
İhsan Erol Özçil / Hasan Karlıtaş

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
Ofis (0392) 22 77 595
(0533) 825 70 00
(0542) 875 96 66
(0533) 868 95 81
(0542) 875 55 04

Yayın Türü
Aylık Süreli Turizm-Haber-Magazin
Sanat ve Aktüalite Dergisi
Baskı; Okman

ZOOM YAYIN GRUBU, Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4
Hamitköy, Lefkoşa

İÇİNDEKİLER



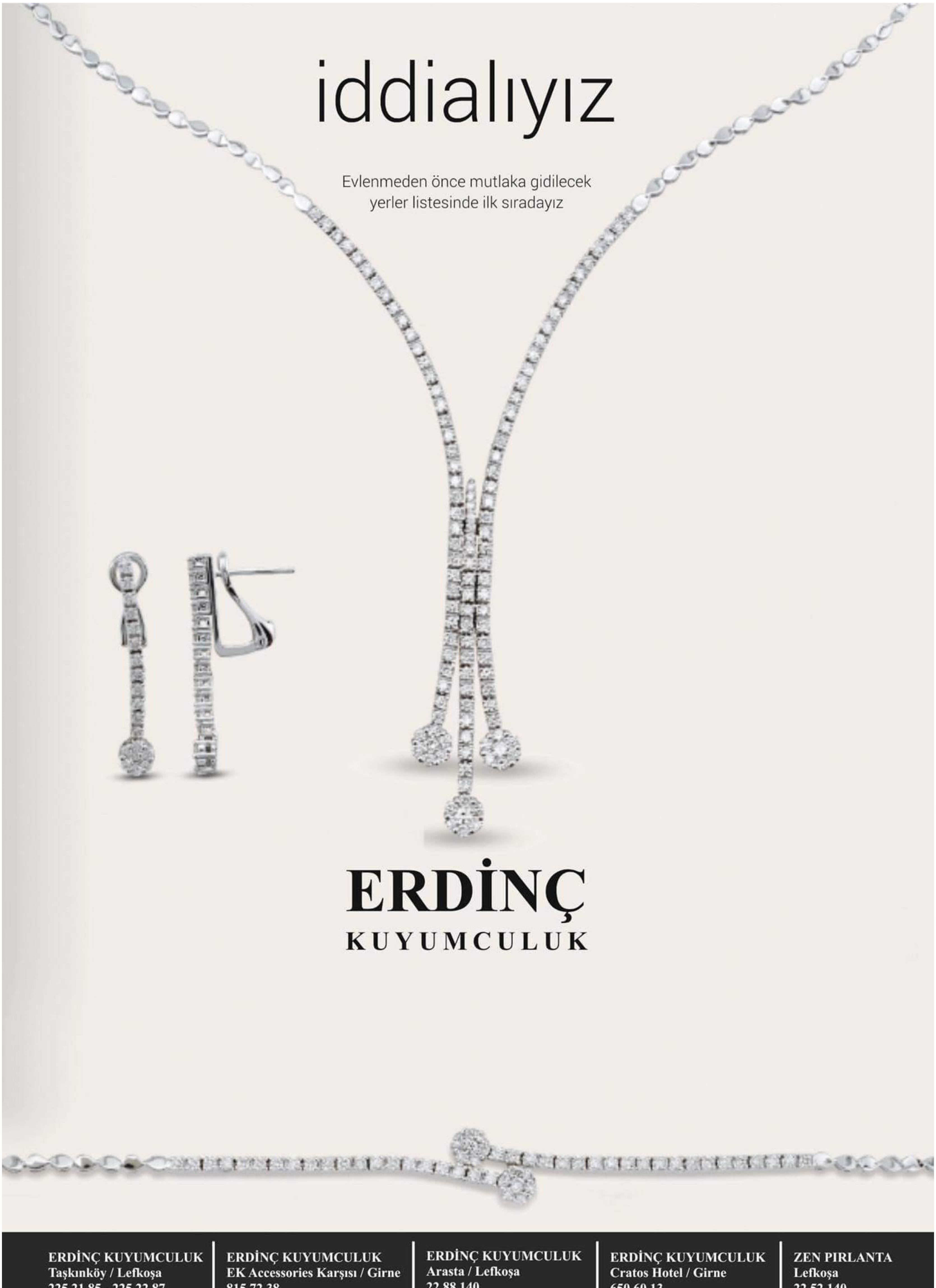
ZOOM DERGİ GRUBU
Tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.





blue
blue


SELECT RESERVE
RESERVED FOR SELECT
OCCASIONS.
Grant's
SELECT RESERVE
BLENDED SCOTCH WHISKY
ESTD 1887
PRODUCT OF SCOTLAND
FIVE GENERATIONS
OF WHISKY MAKING
RICH, SWEET & PEATY
75cl 750mL
Stand Together
O. SHEVKET & SON LTD.
Tel: +90 392 227 8226 - 228 6614
Consume Responsibly!


iddialıyız
Evlenmeden önce mutlaka gidilecek
yerler listesinde ilk sıradayız
ERDİNÇ
KUYUMCULUK
ERDİNÇ KUYUMCULUK
Taşkınköy / Lefkoşa
225 21 85 - 225 22 87
ERDİNÇ KUYUMCULUK
EK Accessories Karşısı / Girne
815 72 38
ERDİNÇ KUYUMCULUK
Arasta / Lefkoşa
22 88 140
ERDİNÇ KUYUMCULUK
Cratos Hotel / Girne
650 60 13
ZEN PIRLANTA
Lefkoşa
22 52 140



BİROL BEBEK
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
birolbebek@gmail.com

İşte Bu...



Gazeteler, internet siteleri sağolsunlar her gün olanca kötü haberi yazıp dağıtıyorlar. Gözünüzün gördüğü her alana serpilen bu tatsızlıklardan artık gına geldi. Bıkkınlık veren bu haberlere bakınca, 'acaba bu ülkede güzel şeyler olmuyor mu?' sorusunu geçiriyor insanlar aklından.

Cevap tabi ki evet.

Çünkü kötü haberlerin, siyaset karmaşasının arasında kaybolup giden güzellikleri bulup göstermek te bizim işimiz.

Bu ay tebriği hak eden belediyeler arasında Girne var.

Yakın bir zamanda projesinin duyurusu yapılan Derinya Plajı ile Mağusa Belediye'nini de bu listeye ekleyebiliriz.

Yazımın detayları aslında bunun hakkında.

Bazılarımızın aklında belli bir standardın altında yerler olarak anılan Halk Plajları kendini aştı desek abartmış olmayız. Girne'de Kervansaray ile başlayan, daha sonra, Mağusa, İskele, Erenköy ile devam eden güzel yapılanma, halkımıza 5 yıldızlı plajlar kazandırıyor. Buna kısa bir süre önce listeye dahil olan Karaoğlan Plajını göstermek istedik.

Çevresi temizlenen, cafesi, şezlonkları, sahili ile göz dolduran bu minik plaj, öncelikle bölgenin, ama genelde Girne'deki, donanımlı plaj ihtiyacına da katkı sağlayacak.

Tabiki bunun en güzel tarafı, bu hizmetin özel bir girişimden değil; belediye tarafından yapılması. Bu plaj aslında turizmimiz içinde önemli. Birçok kıyıda görmeye alışkın olduğumuz, bakımsızlık, rüzgarın, dalgaların en fazla da insanların çabasıyla kirletilmiş olması.

Karaoğlan Plajı, şirin ama güzel görüntüsü ile Girne'ye yakıştı. Bu örneklerin sayısının artması, sadece orada yaşayan insanların yararına olmasının yanısıra, ülkemizin de vizyonuzu ortaya koymaktadır.

Turizmin göz bebeği Girne'de başlayan, ülkemizin dört bir tarafına yayılan bu güzel sinerji ile, belediyelerimizin ülke insanına 5 yıldızlı otelleri aratmayan plajlar sunması bizi mutlu ediyor.

Şimdi artık diğer detaylara da girme zamanı. Yapılanlardan tamam turizm kazanacak ama asıl önemlisi, toplamda ülke kazanacak. Dergiye dönersek, bol renkli, çok keyifli birbirinden güzel yazılar, yine sayfalarımızda sizi bekliyor.

Bunun yanında issuu'da aylık 45 bine dayanan indirilme oranı, Türkiye Turkcell Dergilik'te de 15 binlere ulaştı.

Yazdıklarımız artık aramızda değil, tüm dünyadan okunuyor. Bu güzel haberi de paylaşmak istedim..

Gelecek ay buluşmak üzere, sağlıkla ve hep mutlu kalın...



6 DİLDE 40 ŞARKI SÖYLEYECEK

Türk Müziğinin sevilen ismi Linet 1 Ağustos Pazartesi günü Harbiye Açıkhava sahnesinde hayranları ile ilk kez bir araya gelecek. 22 yıllık sanat hayatının ilk Açıkhava konserini verecek olan başarılı sanatçı hayranları ile buluşmak için gün sayıyor. O gece için özel olarak hazırlanan Linet, oldukça heyecanlı olduğunu ve toplam 40 şarkıdan oluşan repertuvarını İbranice, Farsça, Arapça, İngilizce, İspanyolca, Yunanca gibi birçok farklı dilde seslendirecek.

Fransa'dan özel kumaşlar getirtti.

Konseri için hummalı bir çalışma içerisine giren başarılı sanatçı Linet, kariyerinin en anlamlı gecesinde giyeceği kıyafetlerin kumaşlarını da Fransa' dan özel olarak getirtti. Modacı Gülşah Saraçoğlu imzası taşıyan kıyafetler, toplam bir buçuk haftada hazırlandı. Harbiye Açıkhava sahnesinde hayranlarının karşısına 3 farklı kıyafet ile çıkacak olan Linet, 5.000.000 yarı değerli taştan oluşan göz kamaştırıcı bir diğer kıyafeti ile de deyim yerindeyse gövde gösterisi yapmaya hazırlanıyor.

Konser için Yurtdışından 2 Özel Uçak Kalkacak

Öte yandan 1 Ağustos'ta ki konser için yurt dışında da sıra dışı bir hareketlilik yaşanıyor. Başarılı sanatçının bu özel gününde onu yalnız bırakmak istemeyen yabancı hayranları, iki özel uçakla Türkiye'ye gelecekler.

KATKIDA BULUNANLAR

ZOOM DERGİSİ YAZAR KADROSU



MESUT GÜNSEV Dergimiz ilk sayılarından itibaren bizimle olan, değerli abimiz, büyüğümüz Mesut Günsev meslekteki tecrübesini bizimle paylaşmaya devam ediyor. Tam bir kitap kurdu olan yaşayan çınarımız, aynı zamanda dergimizin de Yayın Danışmanlarına Başkanlık yapıyor. Her başımız sıkıştığında kendisine danıştığımız üstadımızın bizimle olması aynı zamanda bizim için bir onur vesilesi...



RAUF ERSENAL Devletin çeşitli kademelerinde üst düzey görev yapan Ersenal, artık sanatla iç içe. Çamuru, tarihle yoğuran üstadımız sonunda gerekli formülü buldu. Kıbrıs'ın her yanını gezip ülke tarihimize ışık tutan tespitlerde bulunan Rauf Ersenal, gezi yazıları ile ZOOM'da düne ışık tutuyor. Çamurla tarihe hayat veren isim projeleri ile sadece bizim değil ülkemiz içinde büyük değer...



HASAN KARLITAŞ O durmadan çalışan, her gün üreten ülkemizin değerli isimlerinden biri. Yazıları ile dergimize renk katan isim rehberlik camiasının da örnek temsilcilerinden. O bir çevreci, o bir tarihçi, o bir işinin uzmanı. En önemlisi keyifli yazıları ile ZOOM Dergimizin olmazsa olmazı. Kıbrısla ile gezi yazıları ile tanıdığımız isim, ülkemizin değerlerinin bilinmesi açısından başarılı işler çıkarıyor..



MUSTAFA GÜRSEL Aynı zamanda meslektaşımız olan Mustafa Gürsel uzun yıllar basın camiasına hizmet ettikten sonra emekli oldu. Artık çok daha keyifli konular üzerinde çalışan değerli meslektaşımız, her fırsatta 'bizim için yazmalısın' baskısından usanıp ZOOM'a yazmaya başladı. Şu ana kadar çok özel konularla dikkat çeken Gürsel, tarih, doğa ve gezi konularıyla Kıbrıs'ımızın farklarını ortaya koyuyor.



GİZEM TELCİ GÜNSEV Yakın zamana kadar gezilerini sadece kendi bloğunda paylaşan Telci Günsev artık ZOOM'da. İstanbul'da yaşayan ve sık sık gezilere giden genç yetenek, keyifli kalemiyle bu gezilerini kaleme alıyor. Çok daha önemlisi, fotoğraflarını da çekiyor. Dünya Kıbrıs'tan ibaret değil. Daha güzeli, daha özeli, daha farklısı için bizde Gizem'i takip etmeye devam ediyoruz...



ZEKİ SESKİR Genç dostumuz da yazdıklarını bugüne kadar sadece bloğunda paylaşanlardandı. Ama artık bu bilgiler hem dergimizden, hem de dergimizi internet üzerinden takip edenler aracılığıyla çok daha geniş bir okuyucuya ulaşıyor. ODTÜ Fizik Bölümü mezunu olan Eskir, ZOOM'daki yazılarında, popüler bilim ve okuduğu kitaplar hakkında tespit ve değerlendirmeler yapıyor...



BOLŞOY'UN YILDIZI
SVETLANA ZAKHAROVA
İLK KEZ 15.ULUSLARARASI
BODRUM BALE FESTİVALİ'NDE!

Bolşoy'un tartışılmaz yıldızı on milyonlarca balerinden sadece birinin sahip olabileceği bir vücuda sahip Svetlana Zakharova sadece klasik rolleri ustaca yorumlamasıyla değil, aynı zamanda çok yönlülüğü ve çağdaş koreografiyi benimsemesiyle de dünyanın en önemli primadonnalarından biri. 2001'den beri sıklıkla dünyadaki çeşitli topluluklarda (Tokyo, Paris, Roma, Milano, Münih, Viyana, New York, Rio) ana konuk sanatçı olarak yer alan Zakharova, 2003 yılında Mariinsky'den Bolşoy Balesine geçmeden önce Bolşoy Balesi'ne katılmak üzere dört kez teklif aldı. 2008'de Teatro alla Scala'da ilk Rus Etoile oldu. 2014 yılında Soçi'deki Kış Olimpiyat Oyunlarının Açılış Töreninde milyonların kalbini kazandı.

Dünya Premiere'i 12 Mayıs 2016'da İtalya'da Teatro Comunale Luciano Pavarotti'de, Rusya Premier'i 24 Mayıs'ta Bolshoi Tiyatrosu'nda gerçekleştirilen Svetlana Zakharova'nın klasik ve çağdaş türlerle yeni sanatsal ifade yöntemlerini denediği gösterisi 'Amore' Türkiye'de ilk kez 7 Ağustos'ta 15.Uluslararası Bodrum Bale Festivali kapsamında Bodrum Kalesi'nde izleyici ile buluşacak.



HYUNDAI
NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.
5 YIL GARANTİ
Yeni
Veloster
Sınırsız Tutku...
HYUNDAI PLAZA / Haspolat
444 90 09
/OzokGroup
/HyundaiKibris
özok otomotiv



Diş Fırçalamak Hiç Bu Kadar Kolay Olmamıştı

Kickstarter firması tarafından geliştirilen Amabrush, diş fırçalamayı 10 saniyeye indiriyor. Boksör ağızlığına benzeyen ve üç parçadan oluşan yeni nesil diş fırçası Amabrush, Bluetooth ve mobil uygulama desteği sunuyor. Kullanılan bu teknoloji ile diş fırçasını, kişiselleştirilebilir farklı renk ve ses seçeneği özelliklerini ayarlayabilirsiniz.

Bir aydan uzun süre tek şarjla kullanılabilen Amabrush özünde üç ana parçadan oluşuyor. Fırçalama işlemini gerçekleştiren ağız parçası (Mouthpiece), titreşimi veren el parçası (Handpiece) ve son olarak diş fırçası kapsülü.

Amabrush, dünyanın ilk tam otomatik diş fırçası. Bu cihaz aynı anda tüm dişlerinizi fırçalar ve sadece on saniye içinde işini bitirir. Tek yapmanız gereken tek bir düğmeye basmak, on saniye beklemek ve dişlerinizi mükemmel temizlenmesinin keyfini çıkarmak.



Survival Spark Magnesium Survival Fire Starter

Düdük ve pusula ile tamamlanan **Survival Spark Magnesium Survival Fire Starter** sizi vahşi ortamda sıcak tutacak. Bu küçük cihaz, üç hayatta kalma unsurunu bir araya getiriyor. Açık hava maceralarınız için oldukça kullanışlı olan bu alet, bir magnezyum çakmağı, yönünüzü bulmak için kaliteli bir pusula ve bir dizi 150 DG acil durum düdüğü sunuyor.

Bu cihaz 15.000 defa yanabilir, yürüyüş, balık tutma, kamp yapma veya avlanma için yanınızdan ayıramayacağınız kolaylıkları size sunabilir.



Samsung'un Yeni Gear 360'ı 4K Video ve 360 Derece İçerik Sunuyor

YENİ SAMSUNG GEAR 360 HAFİF VE KOMPAKT TASARIMIYLA TEKNOLOJİ SEVERLER İÇİN VİDEO ÜRETİMİ VE PAYLAŞIMINDA SINIRLARI KALDIRIYOR. 4K VİDEO VE 360 DERECE İÇERİK YARATILABİLEN GEAR 360, KULLANICILARINA CANLI YAYIN YAPMA VE UYUMLU CİHAZLARLA İÇERİĞİ DÜZENLEME İMKÂNI DA SUNUYOR.

Samsung Electronics, daha kolay kullanım için yenilenmiş tasarımı ve 4K çözünürlüklü 360 derece kamerası ile yeni Samsung Gear 360'ı teknoloji severler ile buluşturuyor. Hafif ve kompakt Gear 360, yüksek kaliteli içerik için geliştirilmiş özellikleriyle Samsung VR (virtual reality – sana gerçeklik) ekosistemini zenginleştiriyor.

Yüksek Kalitede 360 Derece İçerik Oluşturabilmek İçin Geliştirilmiş Özellikler

Gear 360, sürükleyici ve gerçekçi dijital içerikler oluşturmak için ilk kez 4K video çekim özelliği sunuyor. 8.4 megapiksel görüntü sensörleri ve F2.2 dual balıkgözü lensleriyle donatılmış olan Gear 360 ile yüksek çözünürlüklü çekimler yapılabiliyor.

Gear 360, kesintisiz içeriğin paylaşımı, görüntülenmesi ve düzenlemesi için Samsung'un yenilikçi teknolojileri ve hizmetlerinden de faydalanıyor. Kullanıcılar 360 derecelik bir video ya da hareketsiz imajlar yaratırken çeşitli görüntüleme modları, düzenleme araçları, fotoğraf efektleri ve filtreler sayesinde özelleştirilmiş içerikler oluşturabiliyor. Ayrıca, kolaylıkla paylaşılabilen içerik oluşturmak için 360 videoları standart formatlara kolayca dönüştürülebiliyor.

360 Sosyal Medya Canlı Yayını ile Her Zaman Bağlantıda Kalmak

Gear 360, gerçek zamanlı içerik paylaşımı imkânı sunuyor. Gear 360, uyumlu bir akıllı telefon veya bilgisayar ile senkronize edildiğinde, yeni cihaz, kullanıcıların en iyi deneyimlerini, yüksek kaliteli canlı yayınla veya doğrudan yükleyerek Facebook, YouTube veya Samsung VR gibi platformlarda paylaşmalarını sağlıyor.




REŞAT
KUYUMCULUK
PIRLANTADA %35
ALTINDA %15
İNDİRİM !
Modern ve farklı tasarımlarıyla
Reşat Kuyumculuk
GİRNE(MERKEZ): ZİYA RIZKI CAD. GİRNE TEL: 815 4155-815 1810
MAĞUSA: İSTİKLAL CAD. TEL: 366 6172
LEFKOŞA ŞUBE 1: İRFAN BEY SOK. TEL: 228 3087
LEFKOŞA ŞUBE 2: VAKIFLAR İŞHANI NO:1 TEL: 228 6158
LEFKOŞA ŞUBE 3: ŞHT KEMAL ÜNAL SOK. NO:110, TAŞKINKÖY TEL: 225 3584
Reşat Kuyumculuk bir Altınör Şirketler Grubu üyesidir.



HASAN**KARLITAŞ**
hasan_karlitas@yahoo.com



AÇIK HAVA MÜZESİ MAĞUSA'YI ZİYARET ETMEK İÇİN 10 İYİ NEDEN



ZOOM Dergisi'nde, iki önce Sakin Şehir Lefke ile başlayıp, Girne ile devam eden yolculuğumuzun, bu ayki durağı Açık Hava Müzesi; Mağusa...

Gizemli tarihsel bir yolculuğa çıkmaya hazır mısınız?

2015 yılında 2 bin 300. yaşını kutlayan, geçmişin ihtişamlarının aynı zamanda yıkımlarının yaşlı tanığı Mağusa'yı, medeniyetlerin kesiştiği kent ya da tarihe damgasını vurmuş parlak bir yıldız olarak nitelendirmek pek de yanlış bir benzetme olmaz. Lüzinyan döneminin görkemli gotik mimari sanatını ve muhteşem taş işçiliğinin örneklerini yansıtan, her köşesi tarih ve gizem kokan Açık Hava Müzesi durumundaki Mağusa surlariçi, kendine özgü özellikleri ile tekrardan keşfedilmeyi bekleyen bir hazine gibi ışıldıyor. Şehrin kuruluşu ile birçok teori olsa da, en güçlüsü, Mağusa'nın MÖ 3'üncü yüzyılda Ptolemeus krallarından Philadelphus tarafından kurulduğu ve kralın yeni kente kız kardeşi **Arsinoe**'nin adını verdiği varsayılmakta. Kıbrıs yazı dilinin doğduğu yer de olan Enkomi - Alashia ticaret şehri, tarih sürecinde Mağusa'nın gelişiminin ilk halkasıdır. Ardından Kıbrıs tarihine damga vuracak, Kıbrıs'taki en önemli şehir krallıklarından muhteşem şehir, uzun yıllar Kıbrıs'ın başkentliğini yapmış Salamis'in hikayesi başlar. Salamis'in önce depremler, akabinde ise 648 yılında, Araplar tarafından yakılıp yıkılması üzerine oradan göçen halk bugünkü Mağusa'nın bulunduğu alanda küçük bir liman kenti kurar. Kentin adına da, Arapların bulamaması umuduyla, '**Kumda saklı**' anlamında '**Ammohostos**' olarak telaffuz ederler.

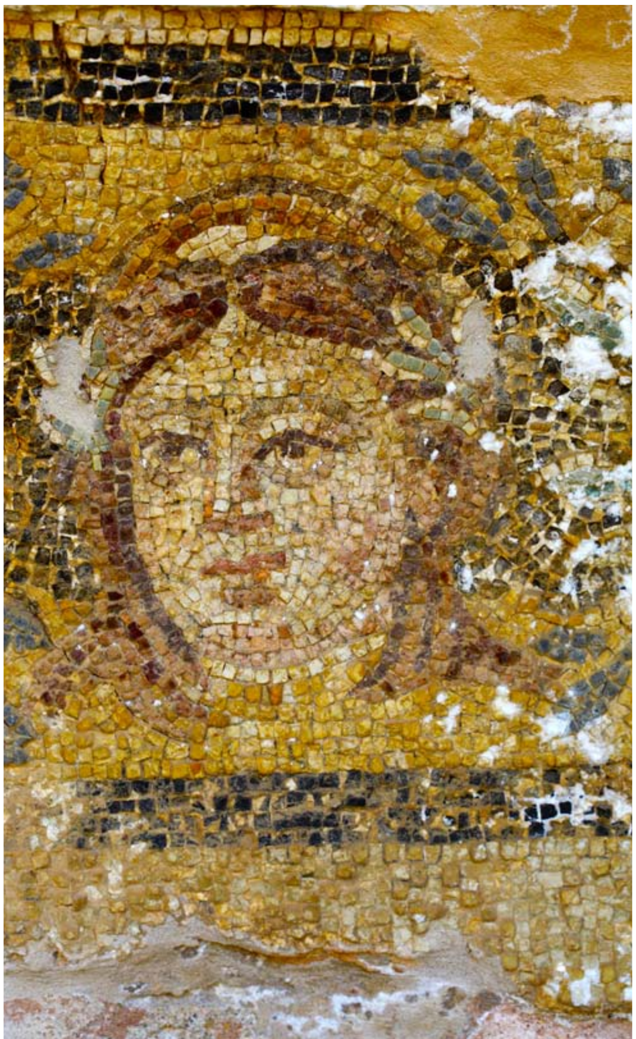






Liman ve ticaret avantajından dolayı gelişen kent, Tapınak Şövalyeleri'nin çok kısa süren hakimiyetinden sonra, Lüzinyan Dönemi'nde (1192-1489) Lefkoşa'dan sonra adanın ikinci önemli kenti durumuna yükselir. Ve Frenklerin diliyle '**Famagusta**' diye tanınmaya başlar. Şehrin gelişiminde, liman ve ticaret faktörü en büyük rolü oynamıştır.

1291de Akka'nın Müslümanların eline geçmesiyle, Mağusa (Famagusta), şövalye ve asillere kucak açar, bu sayede tüm doğunun en zengin limanı olur. 1373'de bir yüzyıl kadar Cenevizliler, 1489'dan sonrada 1571'de çok zorlu bir savaştan sonra Osmanlı adayı eline geçirene kadar Venedikliler'in hakimiyetine girer. 1298-1312 yılları arasında inşa edilen Lüzinyan Kralları'nın Kudüs Krallığı taçını giydikleri St.Nicholas Katedrali Gotik sanatının harikulade örneklerinden biri olup, Osmanlı döneminde ilave edilen minare ile camiye (Lala Mustafa Paşa Camii) dönüştürülür. Camiinin bulunduğu meydan adını 1873'de Mağusa'ya 38 ay sürgüne gönderilen hürriyet şairi Namık Kemal'den alır. Venedik döneminde inşa edilen William Shakespeare'in ünlü trajedyasına konu olan Othello Kulesi ve Mağusa'lıların 'Git derdini aslana söyle' diye efsaneleştirdiği, Surlar içinin taş arslanları bu şehre apayrı bir gizem yüklüyor. Mağusa yakınlarındaki şehir krallığı Salamis ve hıristiyanlık dininin Kıbrıs'a yayılmasında St. Paul ile birlikte büyük etkisi olan St. Barnabas'ın adını alan günümüzde ikon müzesi olarak kullanılan St. Barnabas Manastırı muhakkak surette ziyaret edilmelidir.









Mağusa, suriçi ve sur dışı sunduklarıyla, tarih ve kültür anlamında hiç tartışmasız Adamızın çok özel bir adresi. Şehir, kendine yergi alışkanlıkları, gelenekleri, spor kulüpleri, Hayalet şehire dönüştürülen bir dönemin turizm yıldızı Kapalı Maraşa komşuluğu ve ‘gargacılar’ espirisi ile anılan özelliklere sahip. Tarih sürecinde, ‘Doğunun gizemli limanı’ ve günümüzde ‘Açık Hava Müzesi ve Üniversite Şehri’ payelerini fazlasıyla hak ediyor.

MAĞUSA’YI ZİYARET ETMEK İÇİN 10 GÜZEL NEDEN !

• Açık Hava Müzesi şeklindeki surlar içi Mağusa’sını, Deniz Kapısından (Porta Del Mare) ya da Kara Kapısından başlayarak adım adım yürümek, benzersiz bir tarihsel zaman tüneli yolculuğu olacaktır.

• Kralların taç giydiği, gotik mimarinin şaheseri St.Nicholas Katedrali önündeki, Katedrale yaşıt (yaklaşık 715 yaşında) Kıbrıs’ta yaşayan en eski ağaç Cümbez Ağacı (Ficus Sycomorus) ile tanışabilirsiniz.

• Shakespeare’in Othello Trajedyasına konu olan,iç kale ‘Othello Kulesi’nde Desdemona’nın trajik hikayesini hissetmek.

• Tarih sürecinde M.Ö 11. – M.S 9. yy. arasında tam 21 yüzyıl iskan gören ve uzun yıllar boyunca Kıbrıs’ın başkentliğini yapan, Kıbrıs şehir krallıklarından etkileyici şehir Salamis’i ziyaret etmek, tarihin büyülü yolculuğuna çıkmakla eş değerde.








• 5.İncil teorisinin temsilcisi, Hz.İsa'nın teselli kaynağı adını verdiği havarisi Aziz Barnabas'ın, Mağusa yakınlarındaki Salamis'te doğduğunu ve mezarının Kuzey Kıbrıs'ta olduğu bilinmekte. St.Barnabas manastırı ve mezarı, inanç turizmi için önemli bir merkez özelliğinde..

• İlk Osmanlı sefiri (Paris Elçisi) 28. Mehmet Çelebi'nin, Mağusa'daki Buğday caminin avlusunda bulunan Osmanlı taş işçiliğinin nadide örneklerinden biri olan mezarının görmek, Osmanlı'nın farklı bir yönünü keşfetmek anlamında olacaktır.

• 1873'te 38 ay boyunca Kıbrıs'a sürgüne gönderilen, vatan ve hürriyet şairi Namık Kemal'in, zindanını ve müzesini ziyaret etmek, sizi düşündürecektir.

• Mağusa Bölgesinde çok sayıda bulunan butik cafe, pastane, yerel restorant ve kültürel nokta ziyaretçiler için çok özel mola durakları. Mağusa sahillerinin altın renkli kumsallarının, Adanın en iyilerinden olduğunu da unutmamak gerek !

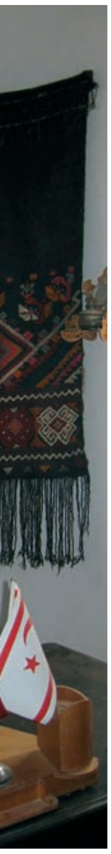
• Kıbrıs tarihinin en önemli yerleşim yerlerinden biri olan ve tarih süreci boyunca, çok önemli buluntular veren, Kıbrıs yazı dilinin doğduğu Enkomi-Alasia yerleşim yerinin görülmesi, tarihsel zenginliğin farklı bir boyutu olarak içinde farklı hikayeleri barındırır.

• Mağusa'da düzenlenen, uluslararası kültür ve sanat festivallerine iştirak etmek, sizleri sanatsal bir yolculuğa çıkaracaktır.















Lüzinyan krallarının Kudüs kralı olarak taç giydikleri, St.Nicholas Katedrali (Lala Mustafa Paşa Camii) Ortadoğu'daki en mükemmel işçilikle yapılan katedral olup Mağusa surlar içinin merkezinde, geçmiş medeniyetlerin selamını veriyor. Bu meydan da Luzinyan, Venedik ve Osmanlı dönemlerinin ayak sesleri yankılanıyor. Farklı medeniyetlerin buluşma adresi MAĞUSA, farklı yönleriyle keşfedilmeyi bekliyor. Keşfedin!



DENİZ KAMPLUMBAĞALARI KORUNACAK DALIŞ SPORLARI İÇİN GEMİ BATIRILACAK



Merit Turizm Grubu'undan **2 önemli proje**yi hayata geçiyor



Kuzey Kıbrıs turizminin gelişmesinde önemli aktörlerden biri olan Merit Turizm, Ada'ya yeni bir turizm kanalı açmak için çalışmalarına hız kattı. Net Holding'in bir iştiraki olarak altı oteli ile yaklaşık 20 yıldır Kuzey Kıbrıs'ta "en büyük turizm yatırım grubu" olan Merit Turizm, faaliyetlerini sualtına da taşıyor.

Meritta projesi ile deniz kaplumbağaları koruma altına alınacak, Yapay Resif ve Batık Projesi ile de dalış turizminin patlayacak.

Kuzey Kıbrıs'a katkı sunacak sosyal ve bilimsel projeler üretmeyi ve bu tür projelere destek vermeyi istediklerini belirten Net Holding Yönetim Kurulu Murahhas Üyesi ve Genel Koordinatör Hande Tibuk, geçtiğimiz ay içinde bir basın toplantısı düzenledi.

Toplantıda Hande Tibuk, "Kuzey Kıbrıs'taki tüm değerleri korumak, sahip çıkmak ve dünyaya tanıtmak için bugüne kadar pek çok proje gerçekleştirdik ve yeni projeler geliştirmeye de devam edeceğiz. Şimdi, Ada'ya kazandırdığımız turizm çeşitliliğine dalış turizmini de eklemek istiyoruz. Bunu yaparken doğayı korumak önceliklerimiz arasında" dedi.









DÜNYADA ÖRNEĞİ OLMAYAN BİR PROJE

Proje Deniz kaplumbağalarının korunmasını amaçlıyor. Meritta Projesi kapsamında Caretta Caretta türü deniz kaplumbağaları başta olmak üzere Akdeniz'de yaşayan kaplumbağaların korunmasında önemli adımlar atılacak.

Akdeniz'deki yeşil kaplumbağaların yaklaşık olarak yüzde 30'u ve Caretta Carettalar'ın yaklaşık yüzde 10'u Kuzey Kıbrıs kıyılarına yumurta bırakıyor. Chelonia Mydas ve Caretta Carettalar türü deniz kaplumbağaları günümüzde deniz kirliliğinin kurbanı ve sayıları her geçen gün azalıyor. Ülkemizde de benzer sorunlarla karşılaşılaşışıyor. İstatistiki veriler son yıllarda gösterilen yoğun çabanın fayda sağladığını ve ülkemiz sularındaki popülasyonun arttığı yönünde.

DALIŞ TURİZMİ

Merit Dive Center kurucusu Savaş Yapman, dalış turizminin ve denizlerin korunmasının önemine vurgu yaptı. Merit ailesi olarak yaptıkları çalışmalar hakkında bilgi veren Yapman, "Dünyada önemli bir trend haline gelen dalış turizmini Ada'ya taşımakta kararlıyız. Türkiye başta olmak üzere farklı ülkelerden dalış tutkunlarını Kuzey Kıbrıs'a çekmeyi hedefliyoruz. KKTC Merit Yapay Resif ve Batık Projesi"ni hayata geçiriyoruz" dedi.

Projenin ilgili bakanlık tarafından onaylandığını belirten Savaş Yapman, "Proje kapsamında 600 adet Akdeniz Amforası yaptırılmıştır. Bu amforalar 4 ayrı bölgede yaklaşık 16-20 metre derinliklere yerleştirilecek ve böylece oluşacak yapay habitat, hem dalış turizmine, hem de yerel balıkçılığa destek olacak. Bu amaçla, Girne Amerikan Üniversitesi ile sualtı parkı oluşturmak için Akdeniz Biyoloji Çeşitliliği üzerine Mayıs ayında bir projeye başladık. KKTC'nin ilk dalınabilir gemisini yakın bir zamanda batıracağız. Bu sayede, yıllık beş bin olan dalış sayısını en az 100 bine çıkartmayı hedefliyoruz. Bu konunun önemini sizlere çarpıcı bir örnekle anlatmak isterim: Güney Kıbrıs'ta yılda bir milyon dalış yapılıyor. Her dalış için 100 Euro ödeniyor. Kuzey Kıbrıs'ta ise yıllık dalış rakamı yaklaşık beş bin. Bizdeki ücret ise ortalama 50 TL. Deniz havzalarının korunmasını da kapsayan projemiz çerçevesinde yerel balıkçılık da desteklenmiş olacak" dedi.

CARETTALAR İÇİN ARAÇ HEDİYE EDİLDİ

Toplantının sonunda ise caretta caretta kaplumbağalarının rehabilite edilmesi ve korunması için DAÜ ile birlikte düzenli çalışmalar yapan Doğa ve Kültür Derneği'ne Merit turizm tarafından bir adet araç hediye edildi. Özellikle Caretta Carettalar'ın üreme alanlarında daha hızlı operasyon yapılabilmesi için büyük önemi olan 4x4 arazi aracının anahtar ve ruhsatı Hande Tibuk tarafından öğretim üyesi Yard. Doç Dr. Burak Çiçek'e teslim edildi.



RAUF
ERSENAL

Kayıp Krallık; 'MELABRON'



Safari denince aklımıza önce Afrika'nın uçsuz bucaksız çöllerinde veya ormanlarında, birçok avcının toplu halde katıldığı yabani hayvan avı gelir. Günümüzde bunu tur operatörleri turizm amaçlı kullanmaya başlamış ve macera arayan, yabani hayvanları yakından gözlemlemek isteyen insanlar için daha insancıl bir hale getirmişler. Birçok filme konu olmuş böylesi aktiviteler izleyenler üzerinde her zaman merak uyandırır. Çocukların bir zamanlar beğenerek izledikleri "The Lion King" veya büyüklerin izledikleri "Tanrılar Çıldırmış Olmalı" filmlerinin yanı sıra belgesel kanallarında sürekli konu edilen safarileri programlarını birçok insan ilgiyle izlemiş ve etkilenmiştir. Bunlar gibi daha birçok film ve belgesel yapılmıştır. İzlediğimiz zaman safarinin Kıbrıs'ta hayal olduğunu ve bizlerden çok uzak bir uğraş olduğunu algılarız genelde.

Ama işin aslının böyle olmadığını yaşayarak öğreniriz bu konuda bizlere olanak sağlayan insanlar karşımıza çıkana kadar.

Evet, Kıbrıs'ta safari olur, hem de çok güzel olur dedirten organizasyonları gördüğümüz zaman anlarız işin aslını. Ve gurur duyarız, bu ülkeye ve insanlarına bu olanakları sunan özverili girişimcileri gördükçe. Bu güzel adayı farklı boyutlarda tanıtmanın, ülkeyi ziyaret eden turistler üzerinde bırakacağı olumlu izlenim yanında ülkemiz insanlarına da çok farklı,

KRAL YOLU 21


LAND-ROVER
AKDENIZ CARETTA
SAFARI
0548 848 4444



güzel ve heyecanlı bir hafta sonu yaşamalarına sağladığı katkı tartışılamaz bile. Bizim Grup lideri arkadaşlar bir hafta sonu farklı bir parkurda farklı bir etkinlik organize ettiler. Bu bizler için bir ilkti. Macera dolu, heyecanlı ve bir o kadar da etkileyici safari gezisiydi. Yürüyerek bir günde tamamlanması mümkün olmayan, normal araçlarla gidilmesi imkansız yollarda özel arazi araçlarıyla toplu halde seyahat etmek ve etrafı daha geniş açıdan gözlemlemek gerçekten çok güzel bir deneyim oldu bizler için. Afrika çöllerini aratmayacak kadar güzel ve uzun kum parkurların varlığından haberdar değildik bu deneyimi kazanana kadar. Hiçbir yerleşim yeri ve insan varlığını göremeyeceğiniz çukur bir alanda kilometrelerce uzanan kum tepelerinin arasında bir anda kendinizi ıssız bir çöldeymiş gibi hissedersiniz. Bu his bile başlı başına hayatınız boyunca hiç yaşamadığınız bir tecrübenin hoş bir yansımasıdır belleğinize.

Sabahın ilk ışıklarıyla birlikte yine yola çıkıyoruz. Toplanma yeri yaklaşık 1 saatlik mesafede. Kıbrıs'ın batısında, Omorfo körfezinde, deniz kenarında şirin bir köy. Ayia İrini yani Akdeniz köyü. 3 yıl önce Eylül ayında burada düzenlediğimiz Uluslararası Pişmiş Toprak sempozyumu hala daha belleklerden silinmedi. Çok muhteşem bir organizasyondu. Bu organizasyonun esası bende her zaman heyecan uyandıran köyün tarihi geçmişi ile alakalıydı. Akdeniz Köyü'nü, 1974 öncesi köy takımıyla yaptığımız maçtan hatırlıyorum hayal meyal. Futbol sahası köyün hemen girişindeydi ve maçtan sonra köye inmeden geri dönmüştük.



Yıllar sonra, Arkeolog Tuncer H. Bağışkan'ın, 1986-87 yıllarında bu köyde yaptığı kurtarma kazısında ortaya çıkardığı paha biçilmez eserlerin Girne Kalesi'nde sergilenmesiyle yeniden Akdeniz Köyü'nün adını duyduk. Bu önemli kazıya başkanlık yapan Arkeolog Tuncer H. Bağışkan, yayımladığı makalesinde aynen şu ifadeleri kullanıyor" ....Kazı sırasında bulunan eserler sorumluluğumdaki Kumarcılar Hanı atölyesine taşındıktan sonra üzerlerinde bir dizi çalışma başlatıyorum. Pişmiş toprak, altın ve cam eserlerin temizlenmeleri kolay olmasına karşın, demir çiviler ile tunç eserlerin çoğu hayli oksitlendiğinden kurtarılmaları mümkün görülmüyordu.

Altınları temizledikten sonra bir kuyumcuda ayar ile ağırlık tespitlerini yaptırıyorum. Tamamı 24 ayar olan altınların 53 adeti küpe, biri ise yüzüktü. Daha sonra mezar buluntuların tamamının fotoğraflarını çekip negatiflerini arşivliyorum. Ancak bulunan 400 sikkeden sadece 105 adeti temiz-













lenebiliyor. Onları tarihleyebilmek için David R. Sear'in İngilizce olarak yayınlanan "Roma Sikkeleri" ile "Bizans Sikkeleri" kitaplarından yararlanıyorum. Böylece sikkelerin en eskisini M.Ö II'in yüzyıl Ptolemaios dönemine, en yenisini ise Bizans İmparatoru Heraclius (M.S 610/11- Ocak 641) dönemine tarihlemem mümkün oluyor. Ptolemaios sikkelerinin Baf darphanesinde, Roma sikkelerinin Kıbrıs dışında ve Bizans sikkelerinin ise Kyzikos (Balıkesir civarı), Antiokheia (Yalvaç civarı), Nikomedia (İzmit) ve Constantinopolis (İstanbul) darphanelerinde darp edildikleri saptanıyor. Bulunan yağ kandilleri ise İsveç Arkeoloji Heyeti'nin kandil tipolojisine göre tasnif edilince onların da tarihleri belirlenmiş oluyor. Böylece mezarın M.Ö II'inci yüzyıl Ptolemaios döneminde yapıldığı, M.S VII. Yüzyılın ilk yarısındaki Bizans İmparatoru Heraclius dönemine kadar yaklaşık 800 yıl süreyle kullanıldığı belirlenmiş oluyor..." Köyün zengin tarihi geçmişini bu olaylardan sonra inceleme fırsatı yakaladım zaman içerisinde. Durum bununla sınırlı değildi meğer. Buzul çağından, Neolitik döneme ve oradan Tunç ve Demir Çağına hatta Templar Şövalyelerine kadar uzanan gizemli bir hikayesi vardı adeta Kıbrıs insanlık tarihinin bir laboratuvarı gibiydi.

Köyde efsaneleşen o kadar çok ilginç hikaye var ki; bunları köylülerin ağzından dinlemek bile insana müthiş keyif veriyor. Anlatılanların tümünün yalan ya da yanlış olarak bu günlere kadar geldiğini hissetseniz de yine de dinlemek keyiflidir. Biraz sonra bir kaçını sizlerle paylaşacağım hikayelerden önce şunu hatırlatmakta yarar görüyorum. Özellikle 19. Yüzyılda, Osmanlı Döneminin sonlarına doğru bu adaya gelen yabancı ülke temsilcileri, birçok uyduruk hikayeleri bütün adada yayarak, köylüleri kazı yapmaya teşvik etmişlerdi. Burada amaç köylülerin ele geçireceği tarihi eserleri bedava iş gücüyle ve ucuza kapatmaktı. Zengin olma hayaliyle altın hazineler peşinde olan fakir köylüler, bu değerli metaller dışındaki seramik eserlerin hiçbir de-





ğeri olamayacağı düşüncesiyle ya kırıyor ya da çok ucuza bu yabancılara satıyorlardı. Uzun yıllar bu böyle devam etti. Örneğin aynı hikaye farklı köyler için de kullanıldı. Akdeniz Köyünde öyle bir hazine varmış ki; Kıbrıs 7 yıl kuraklık yaşasa bütün adada yaşayan nüfusu doyuracak büyüklükteydi. Aynı hikayenin, bir bakarsınız bu köyden çok uzaklarda olan Kırnı (Pınarbaşı) köyünde ve diğer köylerde de nesilden nesile aktarıldığını görürsünüz.

Daha esas konuya gelmeden iki tam sayfayı tamamladığımı fark ettim. Hikaye uzun ve uzun uzun yazmakta yarar vardır. Ancak dergideki hakkımın bu kadarla sınırlı olduğunu biliyorum. Gelecek sayıda devamını hep birlikte okumak umuduyla...





Unutama Beni;
Esmeray'ın ardından...



mesutgunsev@gmail.com
Mesut
Günsev

Son İstanbul seyahatimde her zaman olduğu gibi kitapçıları turlarken, CD reyonunda eski bir dosta rastladım. Esmeray. Bir çok kaliteli albüme imza atan OSSİ MÜZİK, Hakan Eren'in yapımcığı ve direktörlüğünde 'En İyileriyle ESMERAY' adı altında unutulmaz sanatçının 24 şarkısını çok zarif bir hatıralar albümü ile birlikte yayınlamış. D&R'da son kalan albümü sevinç ve hasretle kucakladım. Adaya geldiğimden beri de dinliyorum. Neden mi?

İşte Kıbrıs Barış Harekatı'nın 43 üncü yıl dönümünde. O güzel insan ve anısı aşağıda. Rahmet ve selam olsun.

"Her sabah nazar boncuğuna bakıyor, 'bugün bana bir şey olmayacak yaşayacağım' diyordum çocukça bir hisle kendi kendime... (...) ve saat üçte 'yeşil' işaret fişeği ve telsizden 'kuzu' kodu ile günlerdir beklediğimiz Lapta Taarruzu emri geldi. Aynı günün gecesinde Bayrak Radyosu'ndan parazitli de olsa ilk defa Esmeray'ı dinlemiştim..."

Ağustos 1974'ün beşinci gecesi, Girne Beşparmak Dağları'nın Hristotosimma Tepesi'ndeki muharebe ileri karakolunda, bize kuş uçuşu beş yüz metre mesafedeki Rum Milli Muhafız Ordusu mevzilerinin karşısında ateşkesin getireceği sonuçları bekliyorduk.

Bulunduğum çukura gelen bölük komutanım Üsteğmen Muhsin Ergene, müziği sevdiğimi de bildiğinden "Mesut sen İtalya'da iken bu parça çok meşhur oldu... Bak dinle..." deyip cızırtıyla çalan küçük transistorlu radyoyu uzattı...

Hala dumanları tüten tamamen yanmış çıplak tepede, parıldayan mehtabın altında Kıbrıs Bayrak Radyosu'ndan gelen, parazitli de olsa, insanın ruhunun içine işleyen buğulu bir sesi dinlemeye başladık...

"Unutma - Unutama beni" ve Esmeray'la tanışmam bu koşullarda oldu. Muhsin Kaptan mevziin üstüne bir battaniye örttü ve bir sigara yaktı...

Şarkı bittiğinde ikimiz de fazla bir şey konuşmadık. Boğazımda bir düğüm, kulaklarımda Esmeray'ın sesi, unutamayacaklarımı düşünerek sabahı beklemeye başladım.

İşte tam o sırada, sevdiğim kızın İtalya'dan gelip harekata katılmak üzere İstanbul'dan ayrılırken "uğur getirsin" diye verdiği ve yara bandı ile künyemin üstüne sarıp yapıştırdığım nazar boncuğunun yerinde olmadığını gördüm.

Oysa her sabah nazar boncuğuna bakıyor 'bugün bana bir şey olma-

DEDİ Kİ!..

Ölümün ikiz kız kardeşi yalnızlıktır...
Behçet Necatigil

ŞAİR DEDİ Kİ...

ŞAİR DEDİ Kİ...
SİLÜET...
Eğilip şöylece baktım hayata
Eski bir şiire... yırtık şarkıya...
Emanet ömürde bir silüetim;
Ol kalbim yalnızca... 'Aşk'a Merhaba...
Bülent Fevzioğlu

TECRÜBE!..

Diyemiyorum
Bir işe sıvanırken
ya da
bir uzun yola çıkarken oğlum
– Baba değil miyim?-
öğütler veriyorum.
Çoğuna burun kıvırıyor.
Gittiği yollardan benim de geçtiğimi bildiği halde.
Hem onun gibi de değil,
kan ter içinde.
Neyse ki arada bir de olsa,
sen haklıymışsın baba, diyor.
seni dinleseydim keşke.
O zaman şöyle diyesim geliyor ona :
Adam olacaksın oğlum sen ancak,
beni dinlemeye... dinlemeye....
Diyemiyorum...
A.Kadir





yacak, yaşayacağım' diyordum çocukça bir hisle kendi kendime...

...Ve saat üçte 'yeşil' işaret fişeği ve telsizden 'kuzu' kodu ile günlerdir beklediğimiz Lapta taarruzu emri geldi.

Esmeray'ın gizemli, buğulu sesi yerini silah tarrakalarına bıraktı. Taarruz sırasında ise tam önümden hareket eden Fethiyeli Onbaşı Osman Dağlı, düşman otomatik tüfeği ile biçildi. O şehit oldu... ben kurtuldum...

Aradan yıllar geçti. Ne o geceyi, ne o günü ve ne de Esmeray'ı hiç unutmadım... Esmeray'la karşılaşıp bu duygularımı anlatma fırsatım olmadı. Kıbrıs'a çok 'sanatçı' geldi gitti ama Esmeray'ı ben hiç yakalayamadım.

Oysa profesyonel askerliğim süresince her moral gecesinde ve dinlenme saatlerinde devre hoparlörlerinden duyulan parçaları ile Esmeray hep bizlerin yanında oldu.

Kışlalarda tezkere bekleyen Mehmetçik'lerin gönlündeki sevgiyle anıldı hep Esmeray...

Toprağa verildiği gece ana haberleri sunduğum KKTC Genç TV'de bu küçük öyküyü anlattım gözlerim dolarak ve haberleri 'Güle Güle Esmeray' diyerek onun 'Unutama Beni'siyle kapattım...

İçimde 28 yıl ödenememiş bir borcun sızısı var...

Onu çok özleyeceğim...

Galiba 'nazar boncuğu' asıl şimdi kayboldu..."

(Mesut Günsev
Nokta Dergisi 12 Nisan 2002)



Spor Salonu ile iş hayatına atılan Murat Çiko, 27 Bar&Lounge ile yatırımlarına devam etmiş. Sürekli yeni projeler üzerinde çalışan genç girişimci, yakın gelecekte farklı projeleri ile de adını duyuracak gibi...

LEFKOŞA SURLARİÇİ GİBİ, YILLARCA İNSANLARIN GELMEDİĞİNDEN ŞİKAYET EDİLEN MAĞUSA SURLARİÇİ, ŞİMDİLERDE FARKLI BİR ZAMAN DİLİMİNDEN GEÇİYOR. TRAFİKLE İLGİLİ DÜZENLEME İLE YENİDEN HAYAT BULAN 27 BAR&LOUNGE, BÖLGENİN KADERİNİ DEĞİŞTİREN MEKANLAR ARASINDA. HAFTANIN YEDİ GÜNÜ FARKLI BİR PROGRAMA EV SAHİPLİĞİ YAPAN MEKAN, MÜŞTERİ PROFİLİ İLE MAĞUSA SURİÇİ'NE HAYAT VEREN TESİSLERİN BAŞINDA GELİYOR...



Mağusa Surlariçi'nin kaderini değiştiren mekan

27 BAR & LOUNGE





Kıbrıs'ta kaliteli mekanlar görmeye alıştık. Bu yüzden artık yeni rastladığımız güzellikler bizi şaşırtmıyor.

Bu ayki mekanımız yine, Mağusa Suriçi'nin kaderini değiştiren mekanlardan biri olan 27 Bar&Lounge.

Geçtiğimiz yıl temmuz ayında açılan mekan, 1 yılda inanılmaz yol almış. Kentin en popüler mekanlarından biri olan bar, açıldığında sadece kulüp olarak faaliyet gösteriyormuş. Şimdi ise çok daha komplike bir yapıya sahip.

27 Bar&Lounge'nin başarılı işletmecisi Murat Çiko, mekan hakkında bilgi verirken, daha önce birçok engelli olduğunu ancak trafiğe kapatılan yol ile tüm sıkıntıların aşıldığına işaret ediyor.

Görünen o ki; gittiğimiz saatten itibaren giderek artan kalabalık, bulunan bölgenin trafiğe kapatılmasının doğru karar olduğunu belgeler nitelikte.

'Bizim amacımız tek kitleye hitap etmek değil' diyen Çiko, haftanın 7 günü farklı organizasyonların olduğunu, bu programlar ile farklı kitleleri mekana çektiğinin altını çiziyor.

Mekanın içerisindeki zevkli dekor, dışarıya pek yansımasa da, keyifli bir akşam için buluşulmaya değer.

Mağusa'nın monoton, sıkıcı gece hayatına renk getiren işletme bölgenin de lokomotifi olmuş.

Pazartesi günü karaoke.

Salı günü salsa geceleri. Mağusa, Girne, Lefkoşa ve Rum tarafı da dahil her kesimden katılımcı var..

Çarşamba günü DAÜ International ofisiyle ortak organizasyonlar yapılıyor. Partiler, Dj performansları, karaokeler yanında sürekli değişen programlar var.











Mekanda şimdilik yemek servisi yok. Ancak birşeyler içip günün stresini atmak isteyenlere peynir tabağı, meyve ve çerez servisi yapılıyor.

Perşemve geceleri Reggae geceleri. Canlı gruplar sahne alıyor.

Her Perşembe Cuma, cumartesi canlı müzik.

Pazar günleri ise organizasyonları genellikle sivil toplum örgütleri, yardım kuruluşlarını tarafından geçekleşiyor. Temel amaç sosyal sorumluk. Gelen katılımcılara bakılırsa doğru bir plan olduğu anlaşılıyor zaten..

Burası daha önce neydi?

Mekanın sıra dışı dekoru göz kamaştırıyor. Ancak geçmişi, uzun süre kapalı kalan bir ambar.

Yaklaşık 2 kez tadilattan geçen mekanın bu hale gelmesi için 1.8 milyon tl para harcanmış.

Mekanı işletmecisi Murat Çiko, "Benim yapabileceğim iki iş vardı. 1 eğitimini aldığım spor. 2 eylence sektörü.

Bu iki projeyi de hayata



Haftanın her günü farklı organizasyonlar ile keyifli programlar yapan 37 Bar&Lounge, özellikle üniversite öğrencilerinin buluşma merkezi gibi..



Haftanın yedi günü farklı program olan mekana Salsa Gecesi gitmiştik. Sürekli dans eden gurup, zaman zaman dışarı çıkıp dinleniyor, ardından kaldığı yerden geceye devam ediyor.



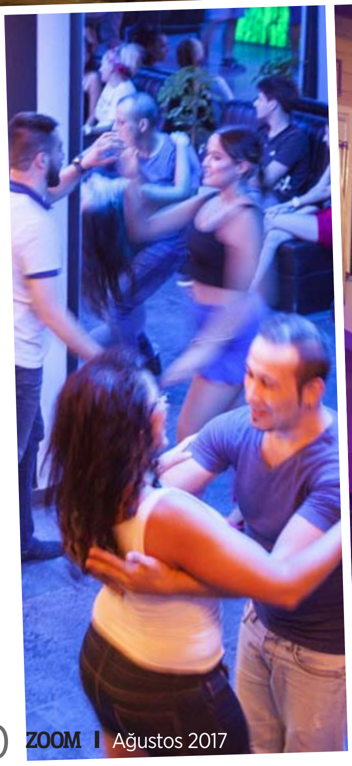
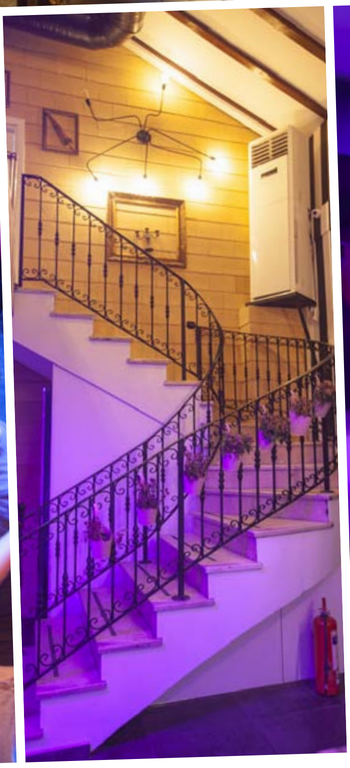
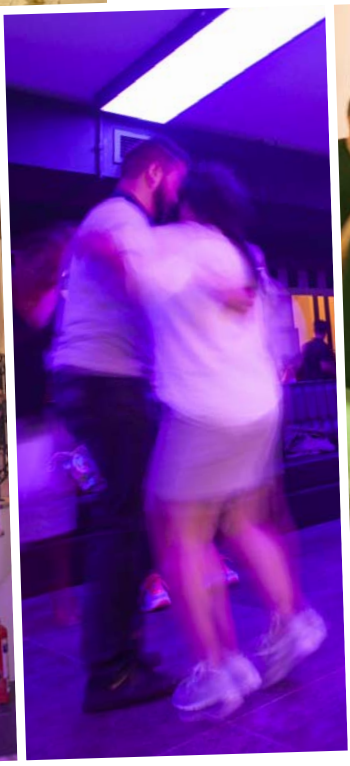
geçirdim' diyor. Ancak kısa sürede geleceğe dönük projeleri hakkında da bize bilgi veriyor.

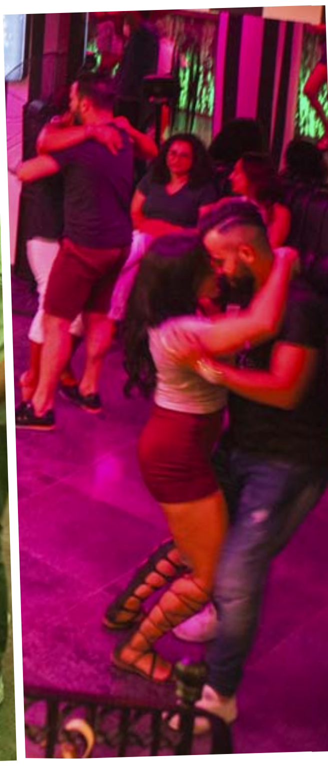
Detaylarını açıklamamız için bizden söz aldıktan sonra ayrıntılara giriyor. Bizi bile heyecanlandıran projelerin hayata geçmesi ile Mağusa, Girne'nin turizm yatırımları konusundaki havasını söndürebilir.

Riski seven, hayata geçen projeleri ile alkışı hak eden Murat Çiko, yoktan var ettiği yatırımları ile Mağusa'da gelecekte belki de Kıbrıs'ın genelinde fark yaratacak gibi.

Projelerden ileri gidemedik ancak. İçecekler yanında halen sadece çerez, peynir ve meyve tabağı veren 27 Bar&Lounge'un önümüzdeki aylarda yemek mönüsü de olacak. Şimdilik sadece içip Mağusa gecelerinin keyfini çıkarabileceğiniz mekan, tarzı ile dikkat çekiyor. Suriçi'ni sürükleyen bar, ille de gidilmesi gereken yerler arasında. Mağusa'da iseniz gece mutlaka mekana uğrayın.

Siz de beğeneceksiniz...





Daha önce boş hangardan ibaret olan mekanın içi zevkli bir tasarıma sahip. İki kez tadilata gidilen mekan için toplamda 1.8 milyon tl harcanmış.



EFSANE DAĞIN KAYIP KÜLTÜR MİRASI ÇATALKÖY'E YENİDEN KAZANDIRILIYOR

Çatalköy Belediyesi tarafından organize edilen ülkemizin en kapsamlı sempozyumu Eylül ayında başlıyor. Kıbrıs'tan ve yurt dışından yaklaşık 80 sanatçının görev alacağı sempozyum ile ilgili hazırlıklar tüm hızıyla devam ediyor. Çatalköy Belediyesi sınırları içerisinde yer alan 5 bin yıllık Vounous Nekropol alanı içerisinde o döneme ait bir köy yeniden canlandırılıyor. İlk etapta 10 adet yuvarlak formlu ve kamış çatılı kulübeler, sanatçılar tarafından üretim atölyeleri olarak kullanılacak. Kuzey kıyılarına hakim bir tepe üzerinde bulunan Vounous, bu organizasyonla yeniden canlanacak.

1930'lu yıllarda burada yapılan çeşitli kazılarda ele geçirilen özgün Vounous pişmiş toprak eserleri halen dünyanın birçok ünlü müzesinde sergilenmektedir. Sempozyumda üretilecek replikalar belediye tarafından kurulacak kalıcı bir müze ile turizme kazandırılacak.

Çatalköy Belediyesi tarafından oluşturulan ve proje Başkanlığını araştırmacı-yazar Rauf Ersenal'ın yaptığı organizasyon çok geniş bir ekip tarafından yürütülmektedir. Şubat ayında başlayan hazırlıklarda önce Vounous eserlerinin yaratıldığı yöresel malzemenin araştırması gerçekleştirildi. Sekiz ayrı noktadan alınan kil malzemesi ayrı ayrı ölçülendirilerek odun fırınlarında pişirildi. Yapılan bu testler sonucunda 2 farklı kil örneğinin sempozyumda kullanılmasına karar verildi. Bir süre once Çatalköy'de toplanan Kıbrıslı sanatçılara bu killer dağıtılarak üretime başlandı. Şu ana kadar yapılan çalışmalarda birçok replica eser ortaya çıkarıldı.

Sanatçılar pişmiş toprak eserleri, hiçbir modern araç kullanmadan tamamen Vounous Erken Tunç Çağı malzeme ve tekniklerini kullanarak üretmektedirler. Bu güne kadar iki defa odun fırınlarında pişirilen eserler Sempozyum açılış gününü beklemektedir. Pişmiş toprak eserler yanında Çatalköy'ün çeşitli yerlerine konacak büyük boy anıtsal eserlerin de üretimine başlandı.

1 Eylül tarihinde yurt dışından gelecek sanatçıların Kıbrıslı sanatçılarla Sempozyum alanındaki atölyelerde üretime başlamasının ardından Vounous Antik Köyü 3 Eylül'den itibaren halkın ziyaretine açılacak. Ziyaretçiler sadece izlemekle kalmayıp, isteyenler çamura şekil vererek aktivitelere katılabilecekler.

7 Eylül tarihinde Resmi Açılış töreni yapılacak Sempozyum 16 Eylül tarhine kadar devam edecek.



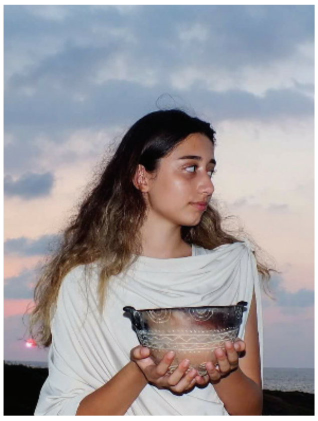


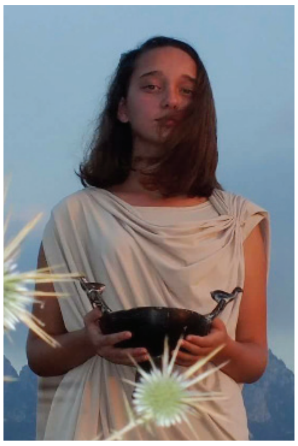
Yerli ve yabancı birçok ziyaretçiye ev sahipliği yapacak Çatalköy'de hazırlıklar tüm hızıyla devam ederken heyecan da bir o kadar artıyor.

Vounous Nekropolü

Arkeoloji yazınında gömütlüklere (mezarlık) nekropol adı verilmektedir. Anadolu'nun etkisinde bulunan Erken Bronz Dönemi Kıbrıs'ın en önemli nekropolü, Ada'nın kuzey kıyısında bulunan Vounous Nekropolü (gömütlüğü)'dür. Bellapais (Beylerbeyi) yanında bulunan bu nekropolde hem Erken, hem de Orta Bronz dönemine ait gömütler (mezarlar) bulunmuştur.







Gömütlerden elde edilen bulgulara göre; dönemin sonunda Anadolu özellikleri tamamen benimsenmiştir. Kırmızı astarlı ve cilalı çanak çömleğin yanında, beyaz renkli olanlarına da rastlanmıştır. Vounous'un en değerli eserleri, Kıbrıs Müzesi'nde, Paris Loure ve Berlin müzelerinde sergilenmektedir.

Vounous Nekropolü'nde iki çeşit mezar görülmüştür. Bunlardan bazıları toprak mezar denilen basit çukurlardır. Bir kısmı ise, küçük bir dromos (koridor) ile girilen bir mezar odasından ibrettir. Mezar odaları dört köşe, yuvarlak veya oval planlıdırlar. Mezarlarda yangın izlerinin bulunması, bu kavimlerin, ölülerini yakan kavimlerden olduğunu göstermektedir. Vounous mezarlarında görülen Erken Bronz Çağı kültürünün başlıca karakteri, bir endüstrinin başlamış olmasıdır. Endüstri, başlıca iki sahada gelişmiş olarak görülür.







1.Seramik endüstrisi
2.Maden işleme tekniği

Vounous kültürü seramikleri, ince hamurdan elle yapılmıştır. Yani, çömlekçi çarkı henüz bilinmemektedir. Kırmızı veya beyaz zemin üzerine paralel çizgi gruplarıyla geometrik desenler kazılarak çizilmiş ve üzerleri perdahlanmıştır. Bu seramiklerde, bilhassa kap şekilleri, büyük çeşit zenginliği gösterir. Fakat nüve daima sabittir.

Bir sukabağı veya kırba şeklinde, yuvarlak dipli, karınlı, uzun boyunlu bir testi bu nüveyi teşkil eder. Sonra bu nüvenin ikisi, üçü, bazen daha fazlası bir araya getirilerek, bu kaplardan müteşekkil zarif formlar meydana getirilmiştir.

Vounous seramikleriyle Khirokitia ve Erimi seramikleri arasında benzerlik bulunmamaktadır. Bu da açıkça gösteriyor ki Vounous kültürü, inkişaf etmiş bir halde Ada'ya gelmişti.

Vounous kültürünün maden endüstrisine gelince; bir söğüt yaprağı biçiminde, sivri uçlu ve ağız kısmında orta yerde yüksekçe bir damar bulunan bronz malzemeden yapılmış meşhur Kıbrıs Hançeri'dir.

Anadolu'da Horoztepe'nin madeni eserleri karşısında Kıbrıs maden işleme tekniği çok geri kalır ve bu sanatın Ada'da henüz başlangıç safhasında olduğunu gösterir.

Arkeolog P.Dikaios, Vounous ile ilgili anılarında şu ifadelere yer vermiştir: '1931 yılı başlarında, Girne'deki Bölge Polisi, Bellapais ve Kazaphani köylerinin yaklaşık 1½ mil ötesinde Vounous Bölgesi'nde toplanan bir dizi kırmızı cilalı vazoyu, Kıbrıs Müzesi'ne gönderdi. Kısa süre sonra siteye geçebildim ve kapsamlı yağmalanmanın yapıldığını gördüm. Lefkoşa'ya döndüğümde, Müzenin makamlarına, umut verici olduğu düşünülen siteyi kurtarma gerekliliğine işaret ettim. Mevcut fonlar çok küçük olmasına rağmen, Müze Komitesi tarafından kendi adına küçük bir ölçekte kazı yapmaya yetkiliydim. İlk birkaç mezarın önemi ispatlandı, bu da siteyi sistematik olarak daha acil olarak kazı zorunluluğuna neden oldu. Bay R. Gunnis tarafından toplanan bağışlarla, yaklaşık üç hafta süren kazı çalışmalarımıza devam ettik. Bu dönemde 1-20 mezarlar temizlendi.

Ancak, düzenli olarak köylü yağmalamaya başlamıştı ve aynı yılın haziran ayında bir iki hafta boyunca 11 mezar daha kazdım ve böylece 31'e ulaştım. Ertesi yıl daha büyük bir bütçeyle işe başladık.. Lefkoşa'dan Sayın JC Gaffiero tarafından yapılan, üçüncü sezon kazılarına Mayıs ayında geçirebildim ve 17 mezardan oluşan başka bir grubu temizledim, böylece toplam 48 mezara ulaştı."

Daha sonraki yıllarda Vounous'ta yapılan kazılarda yaklaşık 200 mezara ulaşılmış ve yüzlerce eser gün yüzüne çıkarılmıştır.



Dünyanın En Çok Satan **SUV**'u Yenilendi.

Dünyanın en çok satan SUV modeli Nissan X-Trail'in tasarımı, ekipmanları ve teknolojileri yenilendi. Dış tasarım detayları yenilenen X-Trail'in yeni özelliklerle iç mekân kalitesi artırılırken sürüş güvenliğini destekleyen bir dizi yeni teknolojiler devreye alındı. Ayrıca yeni X-Trail ile 7 koltuk seçeneğine ek olarak 5 koltuk seçeneği de ürün gamına dâhil oldu.

UEFA Şampiyonlar Ligi Finalinde lanse edilen yeni Nissan X-Trail, geçtiğimiz aydan itibaren Avrupa ile birlikte Türkiye'de de satışa sunuldu.

Tüm detaylarıyla yeni Nissan X-Trail

Nissan'ın en önemli modellerinden biri olan X-Trail; öncelikle beş, Eylül'den itibaren de yedi koltuklu versiyonlarıyla keyifli yolculuklar hayal eden dinamik aileleri hedefliyor. Rogue olarak satışa sunulduğu ABD pazarı da dâhil olmak üzere ilk neslin satışa sunulduğu 2000 yılından bu yana tüm dünyada 3,7 milyon adet Nissan X-Trail satıldı. Nissan X-Trail son derece popüler olduğu Avrupa pazarında 500 bin kişiye ulaştı. 2014 yılına oranla 2015 yılında satışlarını ikiye katlayan Nissan X-Trail, başarılı satış grafiğini hız kesmeden sürdürdü ve takip eden yılda satışlarını yüzde 40 oranında artırdı. Rekor kıran Nissan X-Trail ABD pazarındaki Rogue satışları da dâhil 2016 mali yılında gerçekleştirdiği 766 bin adetlik satış performansıyla dünyanın en popüler SUV modeli oldu ve bütün rakiplerini geride bırakmayı başardı.



Antarktika'dan Kıbrıs'ın üçte ikisi büyüklüğünde buzdağı koptu



Şu ana dek kayıtlara geçen en büyük buzdağlarından biri, Antarktika'dan koptu. Kıbrıs'ın yaklaşık üçte ikisi büyüklüğündeki kütle, bölgedeki deniz ticaret yollarında problem yaratabileceği kaygısıyla gözlem altında tutulacak.

Dev buzul bloğunun yüzölçümü 6 bin kilometrekare. Bir Amerikan uydusu buzdağını Larsen C Buz Sahanlığı diye bilinen bölgeden geçerken görüntüledi.Uzmanlar bunu bekliyordu. Larsen buzulundaki büyük bir çatlağı 10 yıldan uzun süredir takip ediyorlardı. Çatlağın ayrılması 2014'ten itibaren arttı ve her an kopuş olabileceği söyleniyordu. 200 metreden kalın yassı buzdağı, kısa vadede çok hızla çok uzağa gitmeyecek.

Ancak gözlemlenmesi gerekecek. Akıntılar ve rüzgâr buzdağını gemi güzergahlarını tehdit edebileceği Antarktika'nın kuzeyine sürükleyebilir. Yeni Larsen Buzdağı kayıtlara geçen en büyük 10 buzul arasında. Ancak Antarktika'da görülen en büyük buzdağlarından çok daha küçük. Uydularca gözlemlenen en büyüğü B-15'ti. 2000 yılında Ross Buz Sahanlığı'ndan kopmuştu ve 11 bin kilometrekareydi.

32 bin kilometrekarelik buzul

6 yıl sonra bile bu buzdağının parçaları Yeni Zelanda açıklarından geçiyordu.

1956'da ABD Donanmasına ait bir buzkıranın 32 bin kilometrekarelik bir kütleyle karşılaştığı belirtilmişti. Ancak o dönem uydu teknolojisi olmadığından Belçika'nın yüzölçümünden büyük buzdağını kütlesini doğrulamak mümkün olmamıştı. Larsen C Buz Sahanlığından daha büyük buzullar da kopmuştu. 1986'da 9 bin kilometrelik bir buzul ayrılmıştı. Genelde bu bölgeden kopan buz dağları Güney Georgia civarındaki sığ kıta sahanlığında zamanla eriyor.



LÜTFEN BİLİNÇLİ TÜKETİNİZ
Bu toprakların ilk birası...
Bomonti
1890'DAN BERİ
%100 MALT
DEPOZİTOLU
Bomonti
1890'DAN BERİ
KENDİNE
HAS
BİRA
127 YILLIK
KENDİNE HAS REÇETE
#KENDİNEHASBİRA

01 OCAK



- Yeni Yıl Etkinlikleri
- Üniversite Etkinlikleri

02 ŞUBAT



- Uluslararası Kuzey Kıbrıs Bisiklet Turu
- Gastronomi Fuarı
- Orkide Yürüyüşü
- Türk Film Günleri
- **Lefkoşa** Müzik Festivali
- Eşek Günü - **Büyükkonuk**

03 MART



- Medoş Lalesi Festivali – **Avtepe**
- Beşparmaklar Tiyatro Festivali
- Orkide Festivali - **Hisarköy**
- Kültür ve Sanat Günleri - **İskele**
- Mağusa Çocuk Festivali
- GAU Tiyatro Günleri - **Girne**
- İtalyan Film Festivali
- Lale Festivali - **Tepebaşı**
- Denizdeki Portakallar - **Mağusa**
- Eğitim ve Kitap Fuarı



04 NİSAN



- Ot Kültür Festivali - **Tatlısu**
- **Mesarya** Tiyatro Şöleni
- Gafgarıt Festivali - **Yiğitler**
- Yafa Portakal Şöleni - **Lefke**
- Çilek Festivali - **Yeşilırmak**
- Halk Yürüyüşü Festivali - **Dipkarpaz**
- Kültür ve Sanat Şenliği - **Gönendere**
- **Kalavaç** Festivali
- IV. St. George Festivali - **Koruçam**
- Çocuk Festivali - **Lefkoşa**
- **Mormenekşe** Enginar Festivali

05 MAYIS



- El Magarınası Festivali - **Görneç**
- **Girne** Kültür Sanat Günleri
- Ceviz Festivali - **Lefke**
- Kumdan Heykel Festivali - **Mağusa**
- Kıbrıs İpek Kozası Fes. - **Bellapais**
- Bellapais Müzik Festivali - **Bellapais**
- TSM Amatör Korolar Festival
- DAU Bahar Festivali -**Mağusa**
- Kültür Ve Sanat Festivali - **Düzova**
- Eko Gün - **Büyükkonuk**
- LAU Bahar Şenlikleri - **Lefke**
- Gençlik ve Spor Festivali - **Lefkoşa**
- Peace Works Çocuk ve Gençlik Festivali
- YDU Kariyer Festivali
- Mehmetçik Festivali - **Mehmetçik**
- Orkide Festivali - **Hisarköy**



06 HAZİRAN



- Portakal Festivali - **Güzelyurt**
- Tahıl Festivali - **Alayköy**
- Çocuk ve Kültür Festivali - **Değirmenlik**
- Emek Festivali - **Akdoğan**
- Zerdali Festivali - **Esentepe**
- Suriçi Panayırı ve Deniz Fes. - **Mağusa**
- Karpuz Festivali - **Yıldırım**
- Türksoy Opera Günleri
- Folklor Festivali - **İskele**
- İncirli Mağara Festivali - **Geçitkale**
- Ceviz Festivali - **Lefke**
- Çocuk Festivali - **Vadili**
- **Hamitköy** Kültür ve Dayanışma Şöleni









07 TEMMUZ



- Patates Kültür ve Sanat Festivali - **Beyarmudu**
- Geleneksel Kısa Film ve Belgesel Festivali - **Lefkoşa**
- Uluslararası Folklor ve Kültür Festivali- **Gönyeli**
- **Karpaz** Sahil Cümbüşleri
- **Esentepe** Yabani Kayısı Festivali
- Geleneksel **İskele** Festivali
- **Mağusa** Kültür, Sanat ve Turizm Festivali
- 11 Meşela Festivali - **Dikmen**
- KKTC Uluslararası Korolar Festivali

08 AĞUSTOS



- **Ozanköy** Harnup Pekmezi Festivali
- Uluslararası Halk Dansları Barış Festivali - **Lefkoşa**
- Verigo Festivali - **Yedidalga**
- Kumdan Kale Festivali - **Mağusa**
- Deniz Festivali - **Alsancak Belediyesi**
- Gabbar Festivali - **Kırıkkale**
- **Mehmetçik** Üzüm Festivali
- Uluslararası Altın Salkım Festivali
- Tahıl Festivali - **Alayköy**
- **Taşkent** Kültür Festivali
- Babutsa Festivali - **Serdarlı**
- **Yeniboğaziçi** Siyah Kupa Festivali
- Hasder Lefkoşa Gençlik Günleri
- **Çamlıbel** Köy Şenliği
- Kitap Fuarı - **Lefkoşa**



09 EYLÜL



- **Kalkanlı**'da Çakisdez Festivali
- Kuzey Kıbrıs Uluslararası Müzik Festivali
- **Göçmenköy-Taşkınköy** Kültür Sanat Festivali
- Uluslararası Halk Dansları Festivali **Büyükkonuk**
- Hellim Festivali - **Geçitkale**
- Kıbrıs Tiyatro Festivali - **Lefkoşa**
- **Vadili** Uluslararası Kültür ve Sanat Festivali
- **Lefkoşa** Klasik Caz ve Dünya Müziği Festivali

10 EKİM



- Zeytin Festivali - **Zeytinlik**
- **Çatalköy** Kültür Sanat Günleri
- Geleneksel Eko Gün Etkinlikleri - **Büyükkonuk**
- **Doğanköy** Alıç Festivali
- **Lefke** Hurma Festivali



11 KASIM



- Uluslararası İşçi Filmleri Festivali
- **Lefke** Uluslararası Sanat Festivali
- Kitap Festivali - **Lefkoşa**
- **Güzelyurt** Tiyatro Günleri
- **Lefke** Hurma Festivali

12 ARALIK





Tatil sonrası depresyon kapınızı çalmasın!

Bu Tatil Önerilerini Dikkate Alın...

Günlük tempo içerisinde, stres, şehir yaşamı, sorumluluklar ve çalışma hayatının hepimizi zihnen, bedenen yorduğu bir gerçek. Rahatlamak için en önemli fırsatımızsa tatiller... Peki, dinlenmeyi beklerken tatilden döndükten sonra niye birçoğumuz kendimizi daha yorgun hissediyor ya da tatil sonrası depresyonu yaşıyoruz? Bu durumun tatilin süresi ya da şeklinden bağımsız verimli geçirilmemesinin sonucu olduğunu söyleyen **Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi'nden Uzman Klinik Psikolog Reyhan Algül**, tatilde olan ya da plan yapanlar için, gündelik hayata daha verimli başlamaya yardımcı olacak önerilerde bulundu...

Kendimizi yenilememiz ve elbette dinlenerek yeniden başlama gücünü elde edebilmemiz için kısa ya da uzun tatiller öncelikli ihtiyaçlarımızdan biri haline geldi. Tatil tercihlerimiz duygusal ihtiyaçlarımıza göre değişkenlik gösterse de hepimizin amacı bedenimizin ve ruhumuzu aynı anda dinlendirebilmek.

Tatilden istenen verimin alınabilmesi için, ne istenildiğine karar verildikten sonra buna uygun bir tercih yapılmasını gerekiyor. İdeal ya da verimli bir tatil tanımı herkes için farklı, bedensel, ruhsal ve zihinsel dinlenmeyi aynı anda sağlayabilen kişiler tatil beklentilerini fazlasıyla karşılamış demektir. Tatil konusunda kişilerin ihtiyaçları neyse, aradıkları da o olmalı.

"Tebdil-i mekânda ferahlık vardır" sözünün gerçekten doğru bu nedenle tatilde ortam değiştirmenin yarar sağlayacağı kesin Ancak kişinin şartları uygun değilse ya da tercihi mekânı değiştirmemekse, o şartlarda gerçekten tatil deneyimi yaşayabileceği ve kendini dinlendirebileceği aktiviteler önem kazanıyor.

Yapılan çalışmalar tatil sırasında ve sonrasında ağrıların daha az algılandığını gösteriyor. Hatta bazı kişilerin uyku kalitelerinin yükseldiği ve kendilerini çok daha olumlu hissettikleri görülüyor. Tatilden sonra yorgunluk, dinlenme ihtiyacı ve konsantrasyon güçlüğü hissedilmesinin, bu sürenin verimli kullanılmadığının göstergesi onun için bu önerilere dikkat;





İşkolikler tatil yapamıyor
İşkolik insanlar kolay kolay tatil yapamıyor, Bu kişiler "benim işim tatilde bile devam etmek zorunda", "beni rahat bırakmazlar" gibi bahanelerin arkasına sığınmayı tercih ediyor. Ama, unutmamak gerekiyor ki işkolik olmak bir sorundur ve tatil yapmayı "becerememek" de bunun en önemli parçası.

Bu önerileri dikkate alın...

Günlük rutinlerinizin dışına çıkın

Rutinler gereklidir ama tatillerde değil. Günlük yaşantınızdakinden farklı şeyler yaparak, hem yenilenme, hem de rutinlerinizi özleme şansı yaratabilirsiniz. Örneğin her sabah eksiksiz kahvaltı yapmaya alışkınsanız, tatilde kahvaltıları daha basit hale getirebilirsiniz.

Teknolojiden uzak durun

Özellikle sosyal medyanın hayatımızın parçası olduğu günümüzde teknolojiden uzak kalmayı başarabilmek elbette hiç de kolay değil. Tatilin güzel anlarının fotoğraflarını paylaşmak çok keyifli olsa da verimli bir tatil teknolojiden mümkün olduğunca uzaklaşmayı gerektiriyor. Gerçek anlamda zihinsel ve ruhsal arınmaya bu sayede ulaşmak mümkün. Özellikle telefonunuz ve internetinizi tatile çıkarın. Sürekli telefonunuzla ilgilenmeyin, güncelleme yapmayın ve hatta mümkünse günün bir kısmında tamamen kapalı tutun.

Gergin ve/veya sorun odaklı kişilerle tatile çıkmayın

Gergin yapıdaki kişilerin kaldığınız yerden, yemeklere, iklim şartlarından yatağa kadar birçok konuda sorun yaratma potansiyelleri bulunur. Elbette bu durum kaçınılmaz olarak sizi de etkileyeceğinden huzursuz bir tatil geçirmenize neden olur. Sonuç olarak, her şeyi sorun eden kişilerle mümkün olduğunca tatile çıkmayın. Böyle bir zorunluluğunuz varsa, tatilinizin tümünü o kişi veya kişilerle geçirmemeye çalışın. Kendinize ait zaman yaratın.

Yanınıza az eşya alın

Verimli bir tatil için "az eşya, çok mutluluk" prensibiyle hareket etmenin çok yararlı olabilir. Son yıllarda yapılan çalışmalara göre, insan ne kadar az şeye gereksinim duyar hale gelirse o kadar mutlu oluyor. Tatile giderken güzel kıyafetler, uygun ayakkabılar götürmek isteseniz de kendinize engel olmaya çalışın. Bu dönemin günlük sorumluluklardan arınma anlamına geldiğini unutmamaya çalışın. Özellikle iş gereği mecburen takım elbise ya da topuklu ayakkabı giymek zorundaysanız, tatilinizi minimum eşya ve kıyafet ile geçirmek sizi çok daha rahat hissettirecek..

Tatile adapte olun ve tadını çıkarın

Yaşadığınız bu dinlenme döneminin bir ihtiyaç olduğunu bilin ve tatilden keyif almaya çalışın. Mutluluk ya da mutsuzluk gibi tatilin de geçici olduğunu unutmayın. Anda kalmaya gayret ederek yaşadığınız her şeyin tadını çıkarın...Böylece tatil sonrası depresyonunun ve isteksizliğin üzerinden çok daha kolay gelebilirsiniz.

Doğanın gücünden faydalanın

Yapılan çalışmalara göre, insanları uzun vadede en fazla mutlu eden ortam doğa. Kendinizi bu mutluluktan mahrum etmeyin. Nerede ve nasıl bir tatil yaparsanız yapın, bir gününüzü dahi olsa, çimlere basmak, temiz hava solumak ya da suya girmek veya izlemek için mutlaka kendinize zaman yaratın.



Çiftlikdüzü Restaurant

Kahvaltı için alternatif arayanlara







“ŞEHRİN KASVETİNDEN USANDIM” DİYENLERE, KEYİF, LEZZET, TABİAT AYNI YERDE. ÜSTELİK BAŞKA YERDE EŞİNE AZ RASTLANIR BİR MEKANLA KIBRIS’I KEŞFEDİN. ÇİFTLİKDÜZÜ, KAHVALTITAN, KIBRIS MUTFAĞININ ARANAN YEMEKLERİNE İLLE DE TATMANIZ GEREKLERDEN OLUŞAN MENÜSÜ İLE DİKKAT ÇEKİYOR.

Gitmek için hep farklı yer arayışında olanlar için, alternatiflerimiz mevcut. Geçtiğimiz ay içinde ziyaret ettiğimiz Çiftlikdüzü Restaurant yolu Girne – Karpaz yolu üzerinde Zambak Tatil Köyü’ne varmadan Akanthou’da yer alıyor. Tam bir doğallık abidesi olan tesis, hayvancılıkla uğraşan tipik bir aile tesisi.

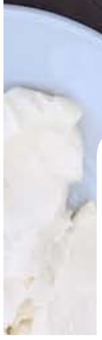
Masanıza gelen herşey (küçük ayırıntılar hariç) büyük bir ihtimalle mekanın kendi ürünü. Peynir çeşitleri, alıç reçeli, tavada gelen içinde hellim parçaları ile farklı bir lezzete bürünen köy yumurtası, bölgede çiftçilikle uğraşanlardan alınan yeşillikler, tahin ile karıştırılmış Harnıp pekmezi ve çok yerde rastlamayacağınız dalından yeni koparılmış incir, çakıştez; en önemlisi ise, doğanın merkezindeymiş hissi veren bir mekanda oluşunuz.

Sabah bahçedeki selvi çamlarının gölgesinde yerleştirilen masalar ile mekanın dışında kahvaltı yapmanın ayrıcalığını yaşıyorsunuz. Bunun ötesinde kahvaltıların en çok aranan detaylarından biri olan demli çay. Lezzet, keyif, tabiat, kentin stresinden uzak bir yerde size adeta hayat veriyor. Öğle saatlerinde fırın kebabı, hafta sonları özel günlerde ya da siparişle yapılan kuzu çevirme de mekanın diğer ayrıntıları.











Farklı bir gün ile şehirden uzak muhteşem bir kahvaltı yapmak isteyenlere duyurulur. Eğer sabah kalkmakta zorlanıyorsanız dert etmeyin. Öğle saatlerinde başka yerde bulamayacağınız Fırın Kebabı'nı deneyebilirsiniz. Yolunuz akşam üzeri, ya da gece ise yine seçenekleriniz var. Yazının özüne gelirsek, keyif, lezzet ve fark için doğru yerde olacaksınız. Mutlaka deneyin. Gitmeden önce aramak istiyorum diyenlere tel: 0533 867 97 98.

Dünyanın en şaslı insanları Kıbrıs'ta

Dünyanın en şanlı ülkelerinden biriyiz. Hala girebileceğimiz onlarca plaj, hala bazılarımızın 'benim gizli makanım' dediği yerler var. Bizim için tehlike yaratacak bir yabani hayvanımız yok. İstediğimiz bir koyun kenarına park edip denizinde serinleyebiliriz. Sadece bu detay dünyanın en özel ülkelerinden biri olmamız için yeterli. Son yıllarda ülkemize gelen turistler bunun farkına bizden önce varmış olmalılar. Kiralık araçlarla Ada'nın yerlisinde önce keşfedilen mekanlar, resmedilip paylaşılıyor.

İşte o karelerden biri..





Dipkarpaz'da 'KUM ÇİÇEKLERİ' zamanı



MUSTAFA **GÜRSEL**
mustafa-gursel@gmail.com



“BİR ZAMANLAR TÜM KIBRIS SAHİLLERİNİN SÜSÜ OLAN KUM SARMAŞIKLARI (IPOMEA STOLONİFERA / MORNİNG GLORY) VE KUM ZAMBAKLARI (PANCRATİUM MARİTİMUM - SANDY LİLY), SON SIĞINAKLARI OLAN DİPKARPAZ’IN HÜR KUMSALLARINDA AÇMAYA BAŞLADI.





Açgözlü-bencil-düşüncesiz yapılaşma, çevre kirliliği, sökme-kesme vandalizmi, küresel ısınma ve kumsalların bilinçsizce kullanımı-tahribatı nedenleriyle önemli ölçüde azalan kum çiçekleri, doğanın son kalesi Dipkarpaz'da, yaşama tutunmaya çalışıyorlar.

Kum çiçeklerinin nesli kritik düzeyde tehlikede bulunuyor.
Dünya Doğayı Koruma Birliği (IUCN)'a göre, bu iki kum çiçeğini, nesilleri ciddi şekilde yok olma tehlikesinde (CR-critically endangered) bulunan türler arasında gösteriyor. Ülkemizde sadece Kum Zambağı koruma altında. Kum Sarmaşığı için koruma yok.

Kum çiçekleri, insanlara sundukları masum güzelliğin yanı sıra, ekolojik dengeye de, kum hareketlerini önleyerek katkı sağlıyor.

Kum Sarmaşıkları, temmuz sıcaklarıyla birlikte, krem beyazı çiçeklerini açmaya başladı. Kum Zambakları ise, yeni yeni açıyor.

Kum Sarmaşığı çiçekleri sabah serinliğinde açıyor. Güneş yükselince, ertesi sabah açmak üzere, kapanıyor. Bu güzel çiçekler, sonbaharın insana hüzün veren son günlerine kadar (Ağustos-Kasım) bakir kumsalların süsü oluyorlar.

Kum Sarmaşıklarıyla aynı bölgede, hatta iç içe, Kum Zambakları da açıyor. Ancak zambaklar, sarmaşıklardan bir ay kadar önce; Temmuz'da açmaya başlıyor ve bir ay kadar da önce, ekim ayında çiçekli günleri bitiyor. Hafif ama harika bir kokusu olan Kum Zambağı çiçekleri, tüm sorunlara ek olarak, sözde 'sevgi' adına acımasızca toplanıyor. Soğanları sökülüyor. Süt gibi beyaz renkli Kum Zambağı çiçekleri koparıldıktan hemen birkaç dakika sonra soluyor. Arabaya bile götürülemiyor. Boyunlarını bükünce de istenmeyip çöp gibi atılıyorlar. Doğadan sökülüp bahçelere ekilen soğanları ise, tutsak yaşamda çiçek açmıyor ve kısa zamanda ölüyor.







Dipkarpaz, Çevre Koruma Dairesi ile YDÜ'nün üç bakanlık ve TC Büyükelçiliği'nin desteğiyle yaptığı çalışmada, 'Önemli Bitki Alanı' olarak saptanmıştı. 'Acilen ve kesinlikle yasal korumaya alınması' önerilmişti. Ne yazık ki böyle bir koruma hiç olmadı.

Dipkarpaz'da doğa perişan durumda ve durum sürekli kötüleşiyor. Ardıç ormanları sökülüyor, tarla yapılıyor. Zeytin harnup ve her türlü ağaç, yakma ve kullanım amaçlı kesiliyor. Sahillerin kumları çalınıyor. Yol diye doğa gereğinden çok fazla tahrip ediliyor. Kaçak av ve doğayı kirletme de, sürüyor.

Dipkarpaz dışındaki kumsallarda ise, doğanın bu iki güzel ve nazlı çiçeği hemen hemen tükendi. Sadece yapılaşmanın henüz olmadığı ve insanların yoğun şekilde kullanmadıkları kumsallarda görebilmek mümkün. Otel ve halk plajlarında kum çiçeği görmek ise artık anılarda kaldı. Ancak Dipkarpaz'ın hür sahillerinde, örneğin Altın Kumsal ve Ronnas Kumulu, Kum Sarmaşıkları ve Kum Zambaklarıyla süslü. En güzel günlerini yaşıyorlar.

'Medeniyetin' yok edici unsurları henüz bölgeyi talan edemediği için birçok hayvan ve bitki türüne sığınak niteliği taşıyan Dipkarpaz'ın hür ve kutsal toprakları, doğal yaşamın devamını sağlayan biyolojik çeşitlilik açısından da son derece önemli. Bu bölgeyi, kalkınma adı altında mahvedip lağım kokutmak yerine, üzerine titreyip de korumak gerekiyor. Bölgenin 'esas elektrik ve yolu, esas yatırımı' henüz elimizden kayıp gitmemiş, olağanüstü güzel doğası.

Dipkarpaz'da buruna kadar elektrik götürülmesi ve bölgedeki yeni yol çalışmaları, bu bakir ve her açıdan çok değerli toprakların da sadece para uğruna, Girne gibi mahvedileceğine işaret ediyor. Bölgede Bafra veya Girne benzeri bir yapılaşma, kum çiçeklerinin bir daha geri dönmemek üzere hayatımızdan çıkması, yaşama renk katan iki güzel çiçeğin daha yok olması anlamına geliyor.



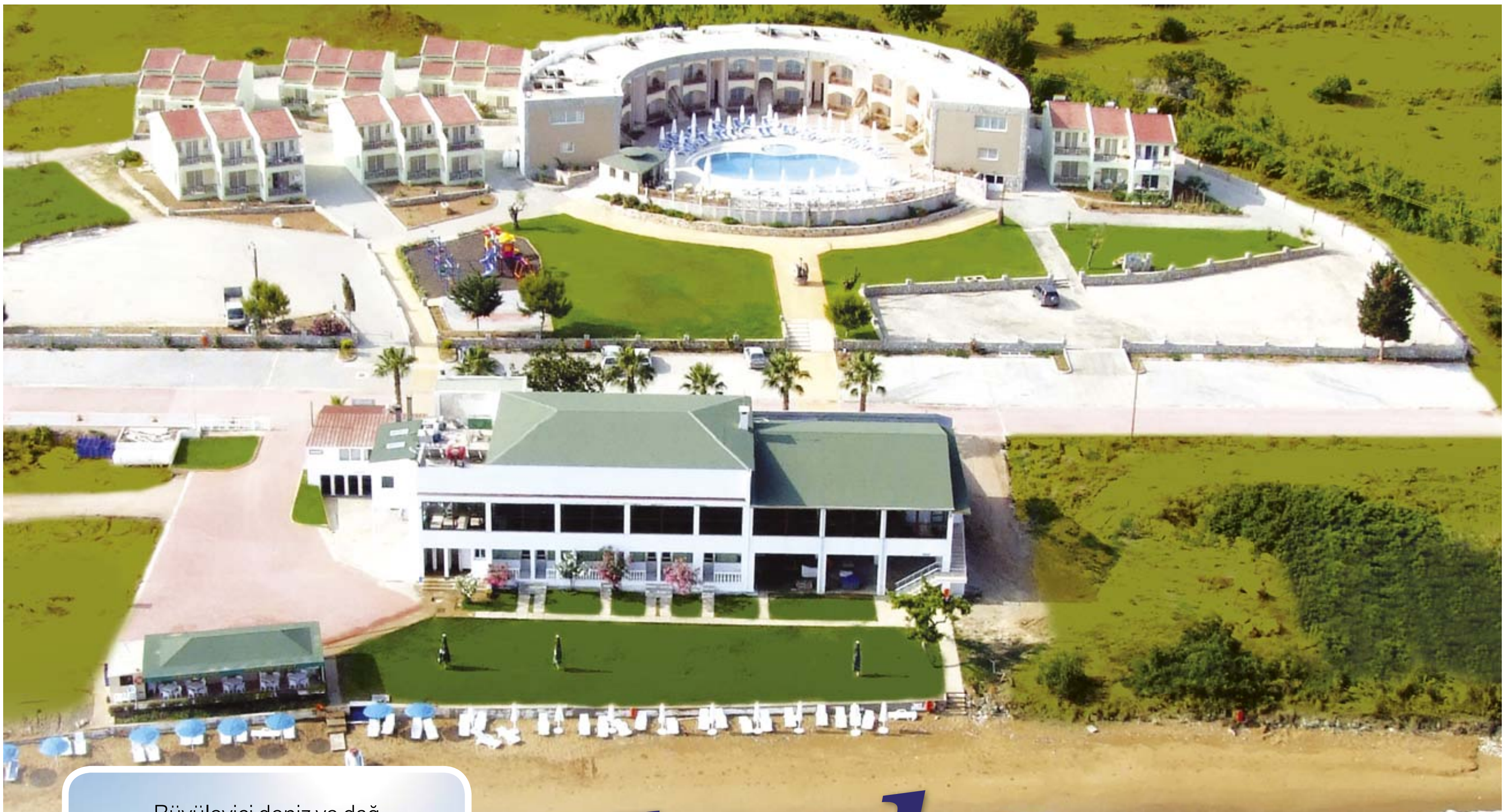
2007'de, doğa dostlarının karşı çıkışına rağmen elektrik projesi 'normal seyrinde' devam etmiş ve ta buruna kadar gitmişti. Şimdi de buruna doğru hem kuzeyden hem de güneyden yol çalışmaları yapılıyor.

Amaç, kuzey ve güney sahillerinden doğayı mahvederek adım adım ilerletilen yolları Ayandrea Burnu'nda birleştirmek.

Bu gerçekleşirse, önümüzdeki birkaç yıl içinde kum çiçekleri anılarda, fotoğraflarda kalacak.

Dipkarpaz kötü kokacak. Bu felaket yaşanmadan, doğa dostlarının bu günlerde Dipkarpaz'ın hür kumsallarına gidip, Anılarda olsun kalmaları için, kum çiçeklerini belki de son kez görmesi ve fotoğraflarını çekmesi gerekiyor.

Yerli balığın tek adresi - The best beach of North Cyprus



Kaplıca
Hotel&Restaurant

Büyüleyici deniz ve dağ manzarası, yılın dört mevsimi yerli ve yabancı turistlerin durak noktası...



Akdenizin doyumsuz maviliği, güneşin yakıcı sıcaklığını bulabileceğiniz ailece dinlenip tatil yapabileceğiniz sıcak ve samimi bir atmosfer...



















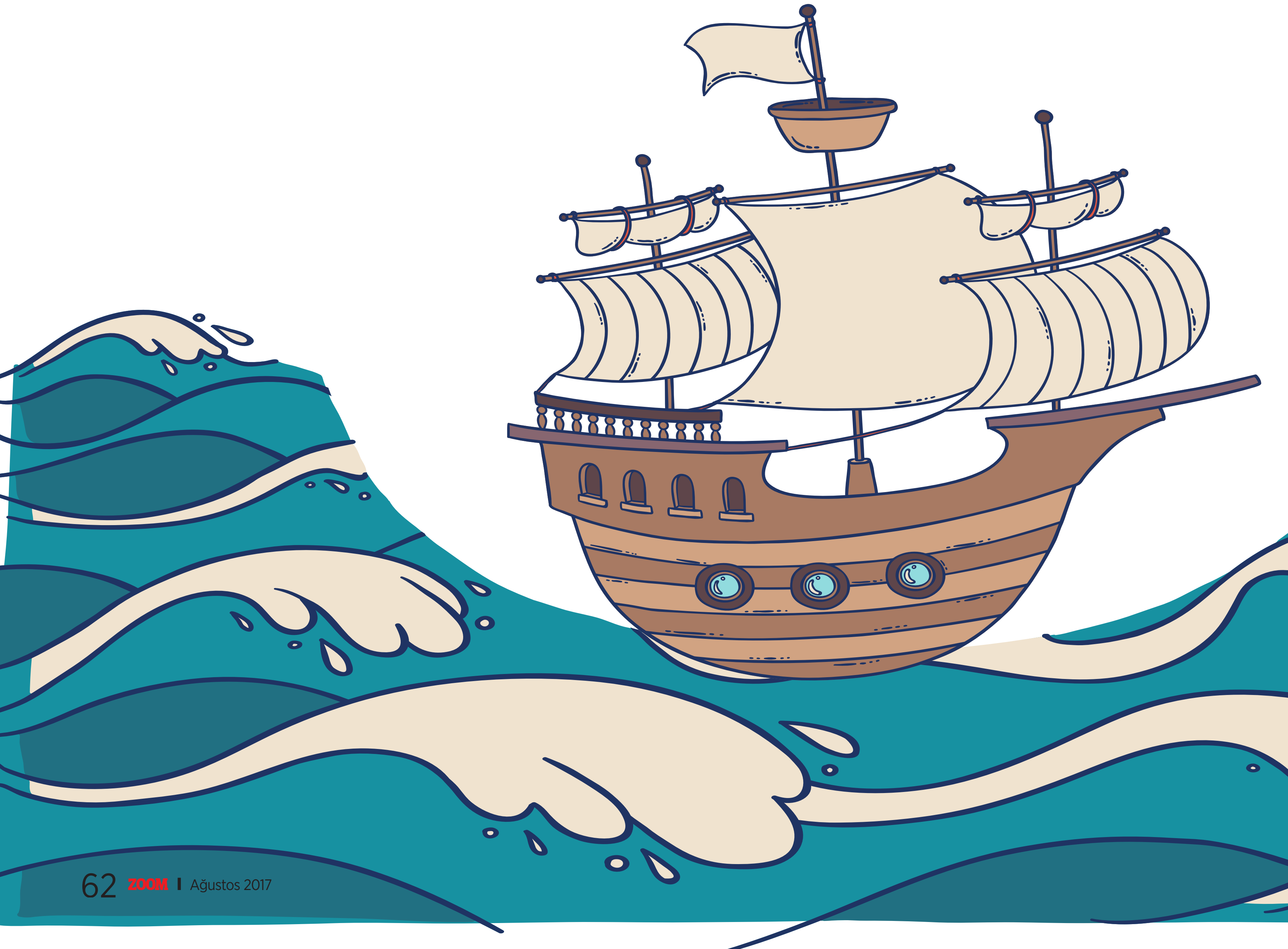
Günlük taze balığın yanısıra Türk ve dünya mutfaklarından seçkin örneklerle birlikte Kıbrıs'ın yöresel lezzetlerini tadabilirsiniz...

Rezervasyon:
0392 387 2032 (2029) - 0533 825 1361
Girne - Karpaz sahil yolu
Kaplıca \ İSKELE

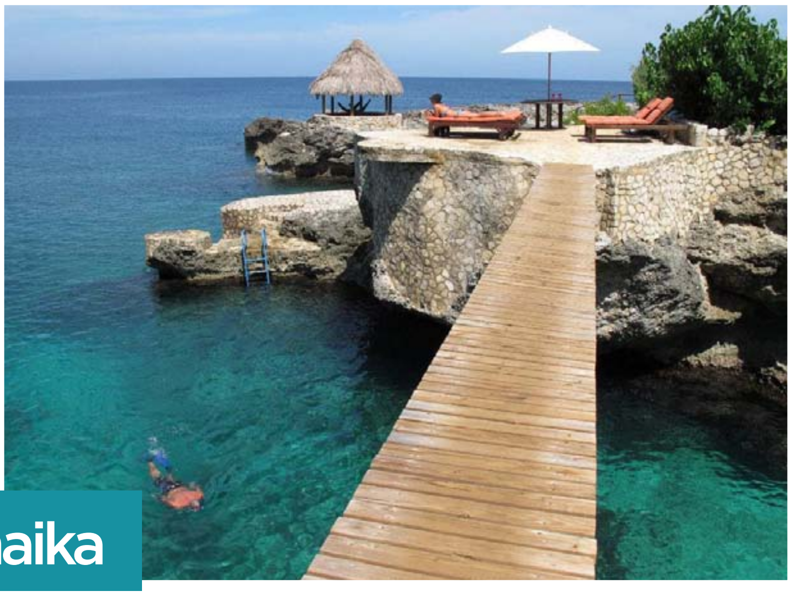
www.kaplicabeach.com

açık denizlerde demir atılabilecek en iyi yerler

YAZIN DA BAŞLAMASIYLA MACERA SEZONUNA GİRERKEN TURİZM ŞİRKETLERİ TAĞA GEÇTİ. HOTELS.COM KONAKLANABİLECEK HEYECAN VERİCİ OTELLERİN LİSTESİNİ HAZIRLADI. İSTER DENİZCİ YAŞAMINDAN İZLER TAŞIYAN OKYANUSUN DİBİNDEKİ GEMİ ENKAZLARINI KEŞFEDİN İSTER EN GÖZDE KORSAN LİMANLARINDA BİR SERÜVENE ÇIKIN... **İŞTE, EN İYİ KORSAN KAÇIŞ NOKTALARI:**







Jamaika



Port Royal, Kaptan Henry Morgan'dan John 'Calico Jack' Rackham'a ve onun kadın tayfası Anne Bonny ve Mary Read'e, azılı korsanlarla ünlenmiş bir üs durumundaydı.

Kireçtaşı kayalıkları ve güzel plajlarıyla tanınan, ünlü korsan Calico Jack'in sonunda yakalandığı muhteşem Negril'de duraklayın. Karayiplerin kristal berraklığında turkuaz sularından gemilere selam verebileceğiniz Tensing Pen Hotel, konuklarına butik bir lüks sunuyor.

Gecelik 514 TL'den başlayan Tensing Pen Hotel, Hotels.com'da gerçek misafir yorumlarıyla belirlenen 'Loved by Guests' (Konuklar Tarafından Sevilen) otellerinden biri.

Royal Limanı'na (Port Royal) yanaşırsanız Kingston'daki Terra Nova All Suite Hotel'i deneyin.

'Loved by Guests' otelleri arasında yer alan Terra Nova All Suite Hotel 'de gecelik 846 TL'den başlayan fiyatlarla konaklamak mümkün.



Kayman Adaları

Korsanların erzak ikmali için bir cennet olarak gördükleri Cayman Brac, kötü şöhretli korsan Kabasakal ve Kaptan Morgan'ın keresteleri kestikleri ada olarak biliniyor. Bolca gemi enkazının bulunduğu Kayman Adaları, bir korsan kaçamağı arayanlar için en uygun noktalardan biri.

Özel bir plajda yer alan lüks Le Soleil d'Or, West End'de gecelik 1,362 TL'den başlayan fiyatlarla konaklamak mümkün.





Campeche, Meksika

Campeche sevimli halk dilini şehri kuşatmaya gelen maceracılardan korumayı başaran uzun bir geçmişe sahip. Parke taşlı sokakları ve pastel renklere bürünmüş İspanyol evleri eski yaşam tarzını anımsatıyor ve korsanları şehirden uzak tutan eski limandaki dev duvar ise hala dimdik ayakta duruyor.

Campeche'nin merkezinde yer alan Hotel Socaire, Katedral ve Maya Mimari Müzesi dahil olmak üzere kültürel mekanlara birkaç adım uzaklıkta bulunuyor. Gecelik 157 TL'den başlayan fiyatlarla konaklamak mümkün.





Barbados, Karayip Adaları

Kaptanların ganimetlerini yağmalamak için gemilerini gizli kayalıklara oturtan ünlü Sam Lord'a evsahipliği yapan Barbados, korsan tatilciler için ideal bir yer.

Gerçek korsan stilinde dekore edilen Sea – U Guest House'u, ahşap panelleri ve 'şık salaş' görünümüyle gerçek bir korsan gemisinden ayırt etmek güç. Macera arayanlar bir şnorkel kapıp okyanusun dibini kaplayan gemi enkazlarını araştırmaya dalabilirler.

Sea-U Guest House'da oda fiyatları gecelik 406 TL'den başlıyor.

Balayındaki serüvenciler, bir korsan kaçamağı için cennet vaat eden Little Arches Boutique Hotel'e demir atabilirler. Eklektik bir dekorasyon hazinesi ve Enterprise Plajı'nın beyaz kumlarını kucaklayan ambiyansıyla, kristal berraklığındaki mavi denize doğru yürümeye karşı koymak hayli zor. Little Arches Boutique Hotel'de gecelik 1,208 TL'ye konaklamak mümkün.



Birleşik Krallık Virgin Adaları







Korsanların gizlenip güç kazanabilecekleri saklı koylarıyla 'Korsanlığın Altın Çağı'nı destekleyen bu adalar, 18. yüzyılın sonlarındaki korsan faaliyetlerinin perde arkasında yer alıyordu.

Anegada'da bulunan Anegada Beach Club hotel, bir İspanyol kalyonuna ait enkazda gömülü hazine bulunduğu söylenen Freebooters Point'ten arabayla kısa bir mesafede yer alıyor.

Bu 'Loved by Guests' oteli, plajda deniz gören lüks çadırlarıyla kişiye özel bir korsan yaşamı arayanlar için kusursuz bir dinlenme noktası. İster hamaklarda yayılın, ister gizli hazineleri aramak üzere şnorkelle dalın... Burası içinizdeki korsanı kucaklamak ve adanın sunduğu her şeyi keyfetmek için muhteşem bir üs.

Anegada Beach Club'ta gecelik 830 TL'ye konaklamak mümkün.

Gallows Point Resort, dalgalarla boğuşmaktan bitkin düşen korsanların kıyıya vurdukları Deadman's Koyu'ndan 24 km. uzaklıkta yer alıyor. Korsanlığa özenenlere mükemmel bir ortam sunan bu 'Loved by Guests' otelinde gecelik 1,085 TL'den başlayan fiyatlarla konaklamak mümkün.

Daha fazlasını arayanlar, özel fiyatların ve saklı hazinelerin sırrını çözmek için hotels.com Rewards'a göz atabilirler. 10 gecelik rezervasyon yapan gezginler, okyanustaki seyahatlerine devam edebilecekleri bir Ödül Gecesi kazanacaklar.



HRD Antwerp Sertifikası NEDİR?

Pırlanta sektörünün yıllarca genişleyen hacmi doğrultusunda **1976 yılında Belçika'nın Antwerp şehrinde HRD Antwerp firması** kurulmuştur. **Bu firma pırlanta konusunda dünyanın saygın kuruluşlarından biridir. Pırlantalara güvenirliğinden şüphe edilmeyen bir sertifika vermekle görevli, kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur.**

HRDAntwerp

Bir pırlanta satın aldığımızda en çok merak ettiğimiz konu gerçek olup olmadığıdır. **Bu ürün doğal taş mıdır yoksa sentetik veya imitasyon mudur?** Bir pırlanta ürünün HRD Sertifikası'na sahip olması bütün bu korkuyu giderecektir. Çünkü bu sertifika elinizde bulunan ürünün karakteristik özelliklerini anlatan bir belge niteliğindedir. Bu taşın imitasyon olmadığının garantisidir. **Bir nevi ürünün kimliğidir.**

Bu belge üzerinde pırlantanın biçimi, berraklığı, ağırlığı, rengi, ölçüsü, kesim biçimi gibi birden fazla kriter belirtilmiştir. **Gözle görülmeyecek kadar ince detaylar bile bu belge üzerine eklenmiş ve onaylanmıştır.** Bu kriterler içinde **en önemli olanları 4C olarak adlandırılan karat, berraklık, renk ve kesimdir.**

Bir pırlanta, HRD Sertifikası alabilmek için 3 ile 6 kişi arasında değişen taş bilimcilerden oluşan bir ekip tarafından incelenir. Profesyonel olarak özel araç-gereçlerle inceleme yapılır.

En çok merak edilen konulardan biri ise HRD Sertifikası'nın ne işe yaradığıdır. Bu sertifika taşın özelliklerini gösteren belgedir. Dünyaca kabul edilmiş bir belge olmasının yanı sıra, pırlantanın tam olarak özelliklerini gösterdiğinden ötürü şüpheye yer bırakmaz.

Aldığımız pırlantanın HRD Sertifikası'na sahip olduğunu nasıl anlayabiliriz soruna ise şu yanıtı verebiliriz: Ürünün kenarına lazerle sertifikanın numarası yazılıyor. Bu sertifika numarası gözle görülemez. Ancak lup denilen büyüteçlerle veya özel laboratuvarlarda bulunan cihazlarla görülür. Bu sayede pırlantanın güvenilirliği anlaşılmış olur.

Blue Diamond Sertifikası NEDİR?

Bir pırlanta mücevheri almaya karar verdiğimizde, aklımıza takılan en büyük soru satın aldığımız ürünün orijinal olup olmadığıdır. Bu yüzden pırlanta almayı tercih edeceğimiz markayı özenle seçer, sertifikalarını inceler ve güvenirliğini doğruladıktan sonra bir karara varırız.

Bluediamond, Türkiye'nin en geniş HRD Sertifikalı pırlanta stokuna sahip olmanın yanı sıra, kendi bünyesinde bulunan test laboratuvarında da her bir ürünü inceleyip sertifikalandırmaktadır. Blue Certificate olarak adlandırılan bu sertifikalar, satışa sunulan tüm Blue Diamond ürünlerine verilmektedir. Böylece bir **Blue Diamond ürünü satın alındığında, yanında Blue Diamond Sertifikası da gönderilmektedir. Bu sertifika sayesinde pırlantanın orijinal olduğundan emin olursunuz.**

Buradaki amaç, ürünlerin orijinalliğinin kanıtlanması, pırlantanın değerinin konulması adına inceleme yapılmasıdır. Uluslararası standartlara uygun olarak, tüm ürünler son teknolojiye sahip bir donanımla, bu alanda deneyimli kişiler tarafından incelenir. Uzman personel genel olarak kabul gören 4C kavramını yani karat, renk, berraklık ve kesimi inceler. Pırlantanın daha önceden geçirdiği işlemler belirlenir.

Blue Certificate, tüm değerli taşlar için sertifika verebilme yetkisine sahiptir. **Blue Certificate ile tüm pırlantalar, IDC yani Uluslararası Pırlanta Yüksek Konseyi'nin tüm test kuruluşları için uygun gördüğü standartlara göre sertifikalanır.** Bu sebeple Blue Diamond'dan yapılan her alışverişte bu sertifika da pırlantayla birlikte verilmektedir.

Tüm bu prosedür sonucunda pırlanta bir kimliğe sahip olur. Bu kimlik yani Blue Diamond Sertifikası (Blue Certificate), pırlantanın karakteristik özelliklerini anlatan bir belgedir. Taşın imitasyon olmadığının kanıtıdır. Pırlanta almanın güvenli bir yoludur.



Fiat 124 Spider Ankara'da



Fiat, Ankara'da çok özel bir etkinliğe imza attı. Fiat'ın Ankara'da faaliyet gösteren bayileri Ali Uğurlu, Ankara Oto, Birmot, Kartaş ve Tan Oto'nun organizasyonuna, Tofaş adına Ankara Bölge Müdürü Gürhan Paşolar da katılım gösterdi. Vesperna Restaurant'ın girişinde sergilenen Fiat 124 Spider'ların yanı sıra klasik bir Fiat 1500 de konukların ilgi odağı oldu. Yaklaşık 250 kişinin buluştuğu özel gecede, Beril Çavuşoğlu, Tuba Üstün, Nilgün Tonta, Tahir Yılmaz gibi tanınmış simalar da yer aldı.

Gecede kısa bir konuşma yapan Tofaş, Ankara Bölge Müdürü Gürhan Paşolar Fiat 124 Spider'ın yeniden doğuş hikâyesine değinirken, yaklaşık 50 yıl önce otomobil tutkunlarıyla buluşan ilk nesil 124 Spider modelinin, özgün tasarım mirasını yansıtan yeni jenerasyon 124 Spider hakkında da bilgiler verdi. Fiat'ın Ankara'da ve Türkiye otomotiv pazarındaki konumundan da bahseden Paşolar, Ankara'da faaliyet gösteren Fiat bayileri; Ali Uğurlu, Ankara Oto, Birmot, Kartaş ve Tan Oto'ya da katkılarından ötürü teşekkür ederek sözlerini noktaladı.

Özel gecenin davetlileri, Vesperna Restaurant'ta sergilenen Fiat 124 Spider'ı yakından inceleme fırsatı da bulurken, aynı zamanda otomobili test ederek, benzersiz roadster sürüş keyfini de yaşadı.

Fiat 124 Spider Hakkında:

Manuel ve otomatik şanzıman seçenekleri ile tercih edilebilecek olan Fiat 124 Spider'ın uzun kaputu altında 1.4 litrelik turbo beslemeli, MultiAir teknolojisine sahip 140 HP gücündeki benzinli motor görev yapıyor. 140 bin TL'den başlayan anahtar teslim satış fiyatına sahip olan Fiat 124 Spider, sürüş keyfini katlayacak 3 farklı donanım seçeneği ile tercih edilebiliyor





FİAT, ANKARA'NIN İŞ VE SANAT DÜNYASININ ÖNDE GELEN İSİMLERİNİ, 124 SPİDER MODELİ İLE BULUŞTURDU. FİAT'IN ANKARA'DAKİ BAYİLERİ ALİ UĞURLU, ANKARA OTO, BİRMOT, KARTAŞ VE TAN OTO'NUN BAYİ SAHİPLERİ VE ÜST YÖNETİCİLERİNİN EV SAHİPLİĞİNDE GERÇEKLEŞTİRİLEN ÖZEL DAVETE YAKLAŞIK 250 KİŞİ KATILIM GÖSTERDİ. DAVETLİLER, GECEDE FİAT 124 SPİDER İLE TEST SÜRÜŞÜ GERÇEKLEŞTİREREK BENZERSİZ 'ROADSTER' SÜRÜŞ KEYFİNİ DE YAŞADI.



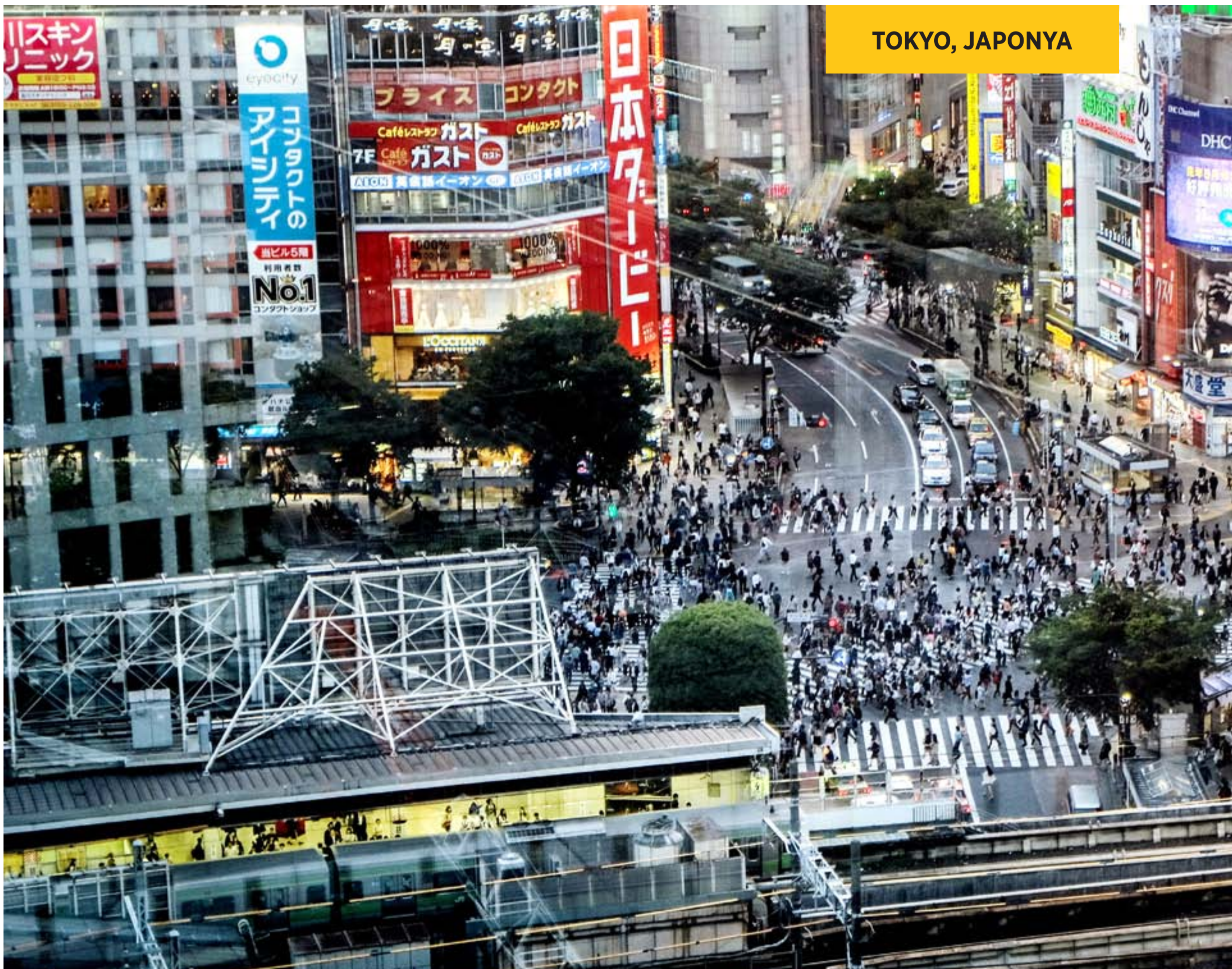




DÜNYANIN EN KALABALIK ŞEHİRLERİ



Her ne kadar milyonlarca insana ev sahipliği yapsalar da bazı şehirler sadece insanların yaşadığı yer olmaktan çok daha fazlasını ifade eder. Tokyo'dan Sao Paulo'ya New York'tan Mexico City'e birçok kalabalık şehir, kargaşa, gürültü ve keşmekeşin yanında görülmeye değer birçok zenginlik de barındırıyor. Seyahat sitesi momondo.com.tr, geçtiğimiz ay 11 Temmuz Dünya Nüfus Günü nedeniyle yoğun nüfusları ile olduğu kadar güzellikleri ile de öne çıkan şehirlerden oluşan bir rehber hazırladı. İşte milyonluk nüfuslarına rağmen dünyanın göz bebeği olan şehirler.



TOKYO, JAPONYA



“

TOKYO, SAO PAULO, NEW YORK... MİLYONLARCA İNSANA EV SAHİPLİĞİ YAPAN KALABALIK ŞEHİRLER, SADECE İNSANLARIN YAŞADIĞI YER OLMAKTAN ÇOK DAHA FAZLASINI SUNUYOR. GÜRÜLTÜ VE KEŞMEKEŞ YANINDA BARINDIRDIKLARI ZENGİNLİKLERLE GÖRÜLMEYE DEĞER ŞEHİRLER REHBERİNİ SİZİN İÇİN DERLEDİK. İŞTE DÜNYANIN EN KALABALIK ŞEHİRLERİ!


SAO PAULO, BREZİLYA



TOKYO, JAPONYA

“En kalabalık şehirler” söz konusu olduğunda ilk akla gelen şehirlerden biri 38,1* milyonluk nüfusu ile Tokyo. Ancak tüm kalabalığa rağmen Japon kültüründeki hoşgörü ve nezaket Tokyo'yu ziyaret edilecek yerlerin başına taşıyor. Neon ışıklarıyla bezenmiş caddelerinden, tapınaklarına, ulusal parklarından mutfağına benzersiz bir kent... Şehrin tüm kalabalık caddelerinin ve gökdelenlerinin verdiği hareketliliğin aksine, sanki o dünyadan apayrı duran dinginliğiyle dikkat çeken Kitanomaru Park ile Tokyo'nun en eski Budist tapınağı Senso-Ji ise görülmesi gereken yerler listenize mutlaka girmeli. Yerel birine favori sushi restoranını sorup, Japon mutfağının en lezzetli örneklerini tatmayı da unutmayın. Benzersiz vahşi yaşamın hüküm sürdüğü yüzyıllık yağmur ormanları içinde yürüyebilir, eşine nadir rastlanan siyah papağanları, dünyanın ünlü Coco de Mer palmiye ağaçlarını ya da dev kara kaplumbağalarını izleme fırsatı bulabilirsiniz. Şeyseller'de başta Praslin olmak üzere, La Digue, Curieuse, Cousin, Moyenne, Baie ve St.Anne Adaları'nı ziyaret edebilirsiniz.

SAO PAULO, BREZİLYA

Dansın, müziğin ve festivallerin şehri Sao Paulo 21,2* milyon kişiye ev sahipliği yapıyor. Plajı bulunmaması sebebiyle kültür-sanat, yemek ve gece hayatı ile öne çıkan Güney Amerika'nın gözde kenti, gezginlere birçok alternatif sunuyor. Onlarca müze bulunan şehirde, sanatseverler için önerimiz, sanat kütüphanesi ile yaklaşık 8 bin objeyi barındıran, Güney Amerika'nın en meşhur müzelerinden Museu de Arte de Sau Paulo. “Hem sanat hem doğa” diyorsanız Ibirapuera Park'ında muhteşem bir müzik performansı izleyebilir ya da 1.5 milyon metrekarelik parkın bir köşesine çekilerek uzun süredir okumak istediğiniz bir kitaba dalabilirsiniz.



MEXİCO CİTY, MEKSİKA

Kuzey Amerika'nın en eski şehirlerinden biri olan Mexico City'de 21,1* milyon kişi yaşıyor. Yıllar boyu Aztek Uygarlığının başkenti olarak kullandığı şehir tarih severler için biçilmiş kaftan. Bol baharatın ve acı biberin kullanıldığı lezzetli mutfağı ile de öne çıkan şehirde 40 binden fazla restoran bulunuyor. Sokaklarda çalan yerel müzik keyfini çıkarırken bir şeyler içip "tacos" atıştırabilirsiniz. Her daim neşeli insanları ve danslarıyla Latin Amerika'nın en ilgi çekici yerlerinden biri olan şehir, köylerinden mağaralarına keşfedilecek onlarca deneyim sunuyor.

NEW YORK, AMERİKA

Barındırdığı çeşitlilik ile dünyanın en kozmopolit şehirlerinden biri olan New York'ta 18,6* milyon kişi yaşıyor. "Dünyanın Başkenti" ya da "Uyumayan Şehir" olarak da bilinen şehir, zengin içerikli müzeleri, ihtişamlı gökdelenleri, her ülke mutfağını bulabileceğiniz restoranları ve alışveriş bölgeleri sayesinde her yıl milyonlarca gezgini ağırlıyor. Özgürlük Anıtı, Times Meydanı, Empire State ve Rockefeller binaları ve Ulusal 11 Eylül Anıtı'nı ziyaret edebilirsiniz. Alışveriş tutkunları için önerimiz ise Soho, 5. Cadde. Kent tarihini ve içinde barındırdığı kültürleri öğrenmek istiyorsanız Chinatown ve İtalyan Mahallesi gibi bölgeleri görmenizi tavsiye ediyoruz. Sanatseverler için birçok müze alternatifi bulunan şehirde Brooklyn Köprüsü ve Grand Central Terminali de görülmesi gereken yerler arasında.





KAHİRE, MISIR

Mısır'ın tarihteki en büyük medeniyetlere ev sahipliği yapmış, gizemli şehri Kahire, 19,1* milyonluk nüfusa sahip. Dünyanın Yedi Harika'sından biri olarak kabul edilen piramitlere ev sahipliği yapan şehrin her köşesi tarih boyu süregelmiş birçok medeniyetin geçmişine ışık tutuyor. Tutankamon hazineleri, heykeller, mumyalar ve sayısız değerli eseri ziyaret ettikten sonra Nil nehrine karşı yemek yemeyi unutmayın!



AÇLIK DİYETLERİ

Yemek Yeme İsteğinizi Tetikler

Kimi sağlıklı yaşam, kimisi görsellik için diyete giriyor. Deniz mevsiminin yaşandığı bugünlerde herkesin ihtiyaç duyduğu şey ise hızlı kilo vermek. Kilo vermenin, hızlı olmasından öte sağlıklı olması gerektiğini kaydeden uzmanlar, şok diyetlerin insan sağlığı açısından zararları hakkında önemli bilgiler paylaşıyor.

Diyetin mevsimi olur mu bilinmez fakat yaz aylarına girmişken diyet yapanların sayıca arttığı şüphesiz. Hızlı kilo kaybı ve mucizevi çözümler vadeden popüler diyetlerin de bu dönemlerde sıklıkla uygulandığını söyleyebiliriz. İstinye Üniversitesi Hastanesi'nden Diyetisyen Serra Arslan, "Hızlı kilo vermek mümkün mü?", "Mümkünse dahi bunun sağlığa zararları neler?", "Diyetin incelikleri nelerdir?", "Diyet yaparken neleri dikkate almalı, nelerden kaçınmalıyız?" gibi birçok sorunun yanıtını şöyle verdi:

DİYETİN SANA ÖZEL OLMALI

Diyet yaparken birinci kural; bireysel özelliklere uygun kişisel ihtiyaçlara yönelik beslenmektir. Bireye özgü dendiğinde; bu kavramı ayrıntılarıyla ele almak oldukça önemli. Bireyin, cinsiyeti, yaşı, boy ve ağırlığı ve hatta sosyo-kültürel ve ekonomik durumu gibi birçok kriter dikkate alınarak kişiye özel oluşturulacak olan beslenme planı, doğru ve sağlıklı diyet yapıyor olduğunuzun göstergesi olacaktır. Bu sebeple herkes için aynı diyet, aynı öneriler ve yasaklar görüldüğü üzere ne mümkün ne akılcı ne de uygulanabilirdir. Diyette en önemli kural vücut fonksiyonlarının normal seyredebilmesi için bazal metabolizma hızının altında beslenmemektir. Bu hız da herkes için her durumda farklılık göstereceğinden beslenme programınız size özel ve gerçekçi hedeflerle oluşturulmuş olmalıdır.

ALINAN-HARCANAN ENERJİ DENGESİ ESASTIR

Beslenme planı oluşturulurken dikkate alınan bu faktörler, günlük alınması gereken enerji ve kilo verme hızını da belirleyen faktörlerdir. Ve tabii ki bu doğrultuda herkesin aynı hızda kilo vermesi mümkün ve sağlıklı değildir. Zayıflama diyetleri; çok genel bir açıklama yapacak olursak harcadığın kaloriden daha az kalori almanı sağlayan diyetlerdir. Kalori tek parametre olmasa da, zayıflayabilmek adına alınan ve harcanan enerji arasındaki dengeyi sağlamanın gerekliliği de esastır. Fakat bunu yaparken bireyin bazal metabolizma hızının altındaki enerjilerde beslenmesini sağlamak ne yazık ki kilo verdirmenin yanında uzun vadede bedeni harap eden ve sağlığı bozan bir faktör. Sağlıklı bireylerde ayda kadınlar için 3-5 kilo yağ kaybı, erkekler için 4-6 kilo yağ kaybı ulaşılabilir ve sağlıklı bir hedeftir.

AÇ KALMAK BEDENE HAKSIZLIK

Günümüz şok diyet uygulamaları ne yazık ki zayıflamayı sadece aç kalarak mümkün kılmayı teklif ediyor. Bireylerin doygunluk sağladığı beslenme programları şaşkınlıkla karşılanıyor ve sanki bu diyetlerle mucize çözümlemeler alınamayacağı düşünülüyor. Kısa sürede hızlı sonuç almak adına bedene büyük bir haksızlık yapılıyor ve uzun açlık süreçleri yaşanıyor.

ŞOK DİYETLER, STRESİ VE İŞTAHI ARTIRIR

İnsan vücudu şok diyetlerin getirdiği açlık durumunu stres kaynağı olarak değerlendirir ve aslında kendisini koruma hedefiyle yağ depolamaya meyilli hale gelir. Bu sebeple kilo sıkıntısı yaşayan çoğu bireyden diyetisyene geldiklerinde duyulan ilk cümlelerden biri, "hiçbir şey yemesem de kilo veremiyorum." olur. Ayrıca yine açlık durumunda metabolizma hızı, yani vücudun çalışma hızı yavaşlar. Tüm bunlar açlığın fizyolojik olarak verdiği zararlar olsa da ruha verdiği yoksunlukla yaratacağı zararlar da sağlıksız durumu ikiye katlar. Zayıflama diyetinin düşük kalorili olması vücut stres yükünü ve iştah reseptör sayını da artırır. Yine açlık diyetlerinden sonra sıklıkla duyduğumuz cümle, "yemek yeme isteğimi durduramıyorum." olur.

SU VE KASTAN DEĞİL YAĞDAN VERİN

Şok diyetlerle kısa sürede kaybedilen kilolar genellikle vücuttaki kas ve su kaybını ifade eder, fakat sağlıklı ve kalıcı kilo kaybı fazla olan yağ kütlesi kaybını sağlamaktır. Su ve kas kaybı olarak verilen kilolar aynı hızla hatta daha hızlı bir şekilde geri alınır. Bu yüzden "10 kg verdim, 15 kilo olarak geri aldım" tarzındaki cümleleri bu diyetlerden sonra sıkça duyarız. Özellikle uzun süre sadece sıvı tüketimini teşvik eden diyetler yorgunluk, baş dönmesi, bulantı ve baş ağrısına neden olabilir. Deri elastikiyeti bozulur ve vücutta sarkmalar meydana gelir. Bu diyetler cildin kurumasına, saçların dökülmesine neden olur.

TEK TİP GIDA DİYETİ RUHSAL YIKIMA YOL AÇIYOR

Ayrıca tek tip gıda ile az miktarlarda beslenmeyi öneren şok diyetler monotondur ve kişide "bir an önce bitsin" hissi uyandırır. İnsanlar bu diyetlerden sonra eskisinden daha fazla yeme ataklarına girebilirler. Ve bunun yarattığı başarısızlık hissi ruhsal yıkımlara da yol açabilir. Yanlış uygulamalarla diyeti yap-boz halinden çıkarıp hayat tarzı haline getirebilmek için önce kendinizi, bedeninizi tanıyın. Sonra da sadece size özgü, keyifle sağlıkla sürdürebileceğiniz bir beslenme planını hayatınızı adapte edin. Bu sayede ruhen ve bedenen doyarak zayıflamanın mümkün olacağını göreceksiniz.



Yaz Tatilini Enerjik
ve Formda Geçirmenin

6 ALTIN KURALI





TATİLDE DOĞRU BESLENME PLANINA UYMAMAK, AŞIRI YEMEK İSTEĞİ VE HAREKETSİZLİK; KİLO FAZLALIĞI İLE BİRLİKTE HALSİZLİK, YÜKSEK TANSİYON, KALP HASTALIĞI VE DİYABET RİSKİN NEDEN OLMAKTADIR. TATİLDEN SAĞLIKLA DÖNMEK İÇİN BAZI ÖNEMLİ NOKTALARA DİKKAT EDİLMELİDİR. MEMORİAL ŞİŞLİ HASTANESİ BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ'NDEN DYT. EZGİ MUMCU, TATİLDE HEM FORMUNUZU HEM DE SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN ÖNEMLİ ÖNERİLERDE BULUNUYOR.

Besin zehirlenmesi riskini göz ardı etmeyin

Çalışan çalışmayan pek çok insan yaz aylarının gelmesi ile birlikte tüm yılın yorgunluğu ve stresini atmanın hayalini kurmaktadır. Ancak tatilde beslenme rutininin ani olarak değişmesi, plansız yeme içme ve ihmal edilen hijyen kuralları gıda zehirlenmelerine neden olarak bu hayallerin yarım kalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle sıcakla birlikte bozulma riskleri artan et ve süt ürünlerine dikkat edilmesi, bunların hazırlanma, pişirme ve saklama koşullarının bilinmesi önemlidir. Son kullanma tarihi geçen ürünlerin ise hiçbir şekilde kullanılması gerekmektedir.

Hafif ve serinletici lezzetleri tercih edin

Küresel ısınmaya bağlı olarak mevsim normallerinin üzerinde seyreden hava sıcaklıkları, aşırı terlemelere neden olarak vücudun sodyum ve potasyum minerallerini kaybetmesine neden olmaktadır. Mineral eksiklikleri de kişide halsizlik, yorgunluk ve dolaşım bozukluklarına neden olabilir. Ayrıca tüketilen yağlı ve hamurlu yiyecekler, aşırı sıcaklarda vücutta yorgunluğa, baş ağrısı ve tansiyona neden olmaktadır. Ağır hamur işleri ve kızartmalar yerine; ızgara, buğulama, haşlama veya fırında pişirme yöntemleri seçilmeli, yemeklerin az yağlı olmasına dikkat edilmelidir. Sıcak havada sodyum kaybını önlemek için ayran; potasyum kaybını önlemek için de bol sebze ve meyve tüketilmeli, asitli ve gazlı içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları, soğuk bitki ve meyve çayları tercih edilmelidir. Gün içinde terleme ile birlikte sıvı kaybı da fazla olacağı için her fırsatta su içilmelidir. Bunun dışında yaz aylarında tercih edilen soğuk çorbalar, hem sıvı ihtiyacını karşılar hem de midede yer kaplayarak daha çabuk doygunluk hissi sağlanmasına yardımcı olur.

Albenisi yüksek meyve tabakları sandığınız kadar masun değil

Vitamin, mineral ve antioksidan deposu olan sebze ve meyve her mevsimde vücut direncini artırmaktadır. Ancak her meyvenin bir kalori oranı vardır. Bu nedenle ölçü kaçırılmamalıdır. Bir dilim karpuz, 10 orta boy erik, 12 orta boy çilek, 15 üzüm veya 12 kiraz 1 porsiyona denk gelmektedir. Sağlıklı diyetlerde bu ölçü 3- 4 porsiyona kadar çıkarılarak yaz aylarında vücudun direnci artırmak mümkün olabilir.

Bilinçli tercihlerle hem sağlıklı hem de formda kalın

Tatilde de metabolizmanın erken çalışmaya başlaması ve fazla kilo almamak için güne erken başlanmalı, az ve sık yemek yenilmeli, aç kalmamaya özen gösterilmelidir. Doygunluk oranı yüksek tam buğday unundan yapılmış ürünler, çavdar ve yulaf ekmeği tercih edilmeli, pilav ve makarnadan uzak durulmalıdır. Tatlı tüketimi yaz aylarında genellikle artış göstermektedir. Özellikle açık büfelerde rengârenk pasta ve tatlılar göz alıcı görünümleri işle talep görmektedir. Ancak yemeğin hemen üzerine yenilecek bu lezzetlerin kilo ve kan şekerinde ani yükselmelere neden olacağı unutulmamalıdır. Sütlü ve meyveli hafif tatlılar, az şekerli komposto ya da dondurma daha sağlıklı seçenekler olarak karşımıza çıkmaktadır.

D vitamini eksiğinizi güneş ve doğru besinlerle tamamlayın

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sık görülen D vitamini eksikliği fazla kilolar, kemiklerde güçsüzlük, depresyon gibi sağlık problemlerine neden olmaktadır. Günde 20-30 dakika güneşlenme ile bu eksiklik karşılanabilir. Güneşten D vitamini alımı doğru besinlerle desteklenmelidir. Balık yağı, somon balığı, uskumru, pisi balığı, ringa balığı, ton balığı, karides ve istiridye denizden sofraya gelen en iyi D vitamini kaynaklarıdır. Peynir, süt, yoğurt, yumurta sarısı, mantar, D vitamini ile zenginleştirilmiş kahvaltılık gevrekler ve D vitamini ile zenginleştirilmiş ekmek, tahıllar ve yulaf ile bu ihtiyaç karşılanabilir.

Yaz egzersizleri ile zinde kalın

Yaz tatili pek çok insan için; dinlenme, daha az hareketlilik, eğlence ve huzur anlamına gelmektedir. Ancak bu dönemde fiziksel aktivitelere ara vererek daha çok dinlenmeye aman ayırmak alınan besinlerin hızla kiloya dönüşmesine ve çeşitli rahatsızlıklara zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle fırsat buldukça yüzmek, yürüyüş yapmak, tatil aktivitelerine katılmak önemlidir.







PLAJLAR ÇİÇEKLENDİ

Temelleri 2012 yılında modanın başkenti Milano'da atılan, 2016 yılında İstanbul'da hayata geçirilen Lovekini bu yaz plajlara damgasını vuracak.

Sunumunu ve ilhamını bir balerinin zarafetinden ve bir bale temsilinin büyüsünden alırken bu estetiği bir akademisyenin titiz, muntazam ve detaycı çalışmasıyla birleştirerek lüks ve eşsiz bir deneyim vadeden Lovekini, mayo, bikini ve tuniklerinde şifon çiçek işlemelerinin öne çıktığı koleksiyonuyla dikkat çekiyor.













Detaylardaki mükemmellik, kusursuz işçilik ve kişilik sahibi tasarımlarıyla öne çıkan marka tüm ilgiyi üzerine çekerken aynı zamanda maksimum kullanışlılık sağlıyor.

Tasarımlarının kumaş ve materyalleri İtalya ve Fransa'nın çeşitli şehirlerinden özenle seçilerek İstanbul'daki Bikini Laboratuvarı'nda deneysel çalışmaların titizliğinde adeta moleküllerin birbirleriyle eşsiz uyumu düşünülerek alanında önde gelen ustalar tarafından özel bir işçilikle üretiliyor. Doğanın muhteşem element renklerinden bilimsel gerçeklik ile yararlanan Lovekini, tasarımlarında herkesten farklı ve eşsiz renkler sunuyor.







HEM TREND HEM SPOR

Letoon Sport'un 2017 İlkbahar/Yaz koleksiyonundaki ayak sağlığını koruyan, kalitesi ile fark yaratan şık tasarımları ile bu yaz renkli geçiyor. Son trendlere uygun olarak tasarladığı yeni koleksiyonunun yanı sıra Letoon'un ikonikleşmiş zamansız modelleri de bu sezon da dikkat çekmeye devam ediyor.

Letoon Sport'un efsaneleşmiş ürünlerinden Letoon Maraton ise kadın ve erkek için hazırlanmış gruplarıyla koleksiyonda öne çıkıyor. Sıcak yaz günlerinde tarzından taviz vermeden sağlıklı adımlar atmanızı sağlayan uzun yürüyüşlerin ayakkabısı Letoon Maraton, dayanıklılığı ile de fark yaratıyor. Sadece yürüyüş yaparken değil, günlük yaşamınızda da tercihiniz olacak siyah ve beyaz renklerdeki Letoon Maraton sahilde, ofiste, spor salonlarında ve hayatın içinde geniş bir kullanım yelpazesi vaat ediyor.





GALATASARAY'IN YENİ DIŞ SAHA FORMASI

Galatasaray'ın, sofistike detaylardan oluşan, AeroSwift teknolojisine sahip yeni dış saha formasını tanıttıldı.

Beyaz rengin hâkim olduğu, kırmızı yan şeritlerle hareket kazandırılan tasarıma sahip 2017 – 2018 sezonu dış saha formasında modern yaka kullanılıyor. Kit, oyuncu hareket ettiğinde uzayan tasarıma sahip kırmızı şeritin bulunduğu şort ve üzerinde çizgisel grafik bulunan beyaz çoraplarla tamamlanıyor.

2017-2018 dış saha kiti geçtiğimiz aydan itibaren seçili Nike mağazaları ve Galatasaray satış kanallarında satışa sunuldu.

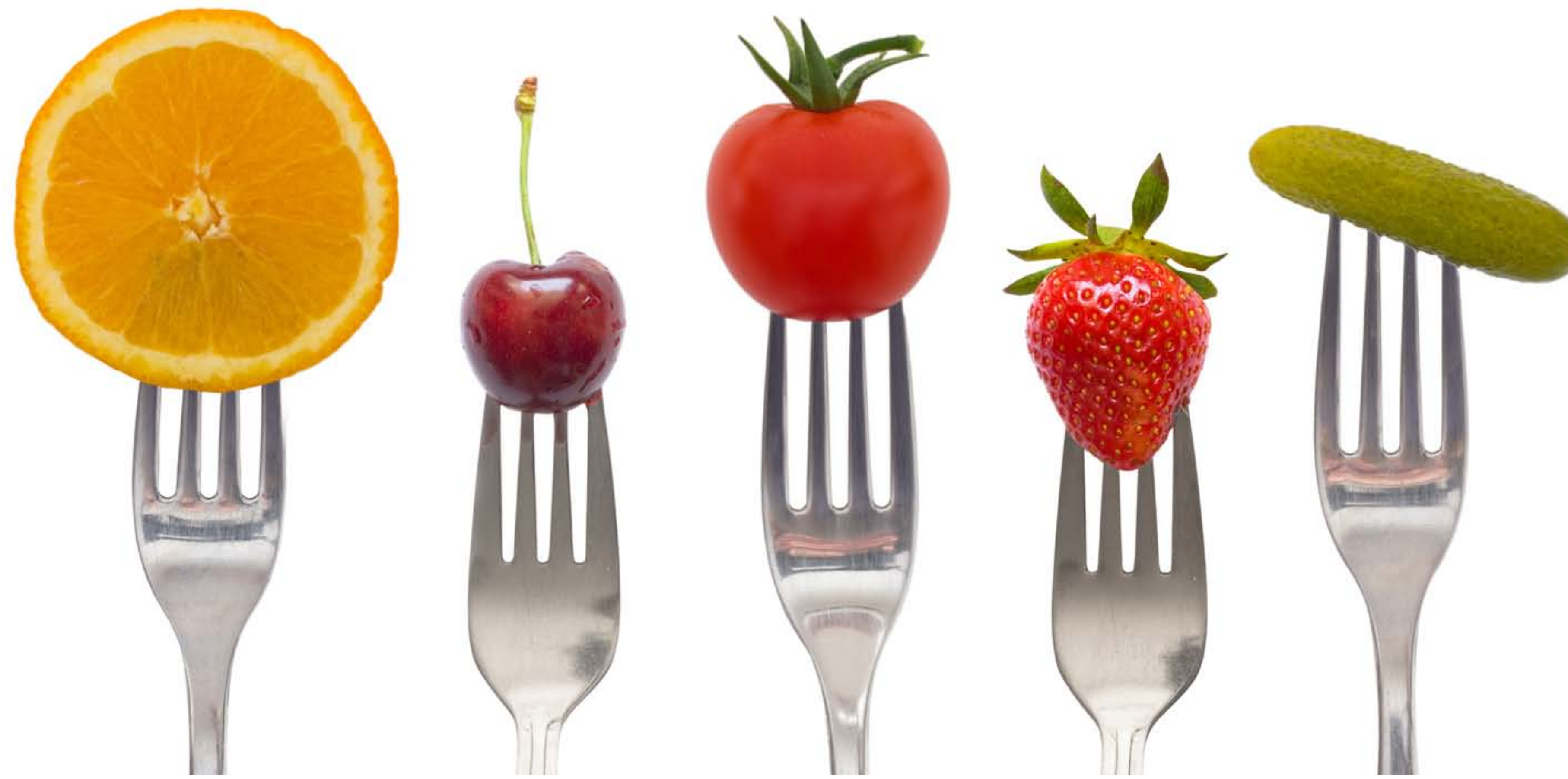
AYAKKABIDA YENİ TEKNOLOJİ **'REACT'**

Yastıklama teknolojisindeki en yeni inovasyonu ve ayakkabı köpük malzemelerinde bir devrim niteliği taşıyan Nike React, performansı üst seviyeye taşıyor.

Nike React aynı zamanda Nike'ın kendi bünyesindeki üretim kapasitesinin üstünlüğüne de örnek teşkil ediyor. Bu süreç Nike'a React'in tüm özellikleri ve üretim sürecini dilediği gibi kontrol etme imkanı veriyor ve markanın bu inovasyonun ölçeğini artırarak daha fazla sporcuya ve spor dalına ulaşma imkanı sunuyor.

Performans yönünden avantajları bariz olsa da, Nike React'in üç temel tasarım prensibinin en iyi sınandığı spor, basketbol. Sporcuların akışkan hareketlerle yön değiştirip hızlanmalarını, göz açıp kapayıncaya kadar sıçramalarını gerektiren basketbol, bu özellikleriyle ayakkabının sınırlarını zorluyor. Nike React, 2 bin saati aşan basketbol testleriyle kendini kanıtlamış durumda. Yumuşak ve esnek olduğu kadar, süngersi ve kararlı bir his veren ayakkabı, Nike'ın şimdiye kadarki basketbol ayakkabıları içinde en üst düzeyde dengeyi sunuyor ve sporculara daha fazlasını başarma ve daha ileriye ulaşma imkanı veriyor.





SAĞLIKLI BESLENEREK SICAK YAZ MEVSİMİNİ DAHA SAĞLIKLI GEÇİRİN!

Yaz aylarının gelişiyle beraber vücudumuzun ihtiyaçları da değişiyor. Havaların ısınmasıyla artan sıvı ihtiyacı gibi genel beslenme kurallarında da değişiklik yapılması gerekiyor. Sağlıklı olmak için doğru beslenmenin önemine dikkat çeken Herbalife Beslenme Danışma Kurulu Üyesi Doç. Dr. İsmet Tamer, sıcak havalarda nasıl beslenilmesi gerektiğini ayrıntılı şekilde anlattı.

Vücudunuzun İhtiyaçlarına Kulak Verin: Sağlıklı ve dengeli beslenmenin en önemli detaylarından biri de, bulunduğumuz ortam koşulları doğrultusunda vücudumuzun ihtiyaçlarını doğru şekilde karşılayabilmektir. Yaz aylarında havaların ısınması ile vücudun su ihtiyacı artarken, enerji kaynağımız olan ana besin gruplarının kullanım oranlarında da değişiklikler olur. Örneğin karbonhidrat ve yağları soğuk kış aylarındaki gibi tüketmeye devam etmemiz, metabolizmanın zorlanmasına, gereksiz yağ depolanması yanında kendimizi bitkin ve halsiz hissetmemize de neden olur.

Sıvı Kaybına Dikkat Edin: Yaz aylarında uzun süre güneş altında kalmak, aşırı sıvı kaybına yol açarak sıcak çarpmasına, gıdaların uzun süre açıkta bekletilmesi ise besin zehirlenmelerine sebep olabilir. Sıvı kaybını gidermek için kış aylarında tükettiğimizden daha fazla, yani en az 10-12 bardak su içmek ve sıcak havalarda gazlı içecekler yerine ayran, bitki çayları, soda, maden suları ya da taze sıkılmış meyve sularını tercih etmek yararlı olabilir. Soda ve maden suları, terleme ile kaybedilen tuzun, yani elektrolitlerin karşılanabilmesine katkı sağlar. Bu sayede sıcakta hissedilen halsizlik ve yorgunluğun giderilmesine de destek olurlar. Sıcak havalarda alkol tüketimine de özellikle dikkat edilmesi gerekir. Sıcak saatlerde fazla miktarda alkol tüketilmesi kalp damar sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilir ve tansiyon ile ilgili sorunlara neden olabilir.

Yaz aylarında popüler hale gelen soğuk çay ya da soğuk kahve çeşitlerini de yine dikkatli şekilde tüketmek çok önemlidir, zira hem içerdikleri kafein, hem de idrar söktürücü etkileri nedeniyle sıvı ihtiyacını karşılamak yerine daha da artırabilirler.

Meyve ve Sebzelere Yönelin: Su ihtiyacını karşılamak için su içeriği zengin meyve ve sebzelerden de bol bol tüketebiliriz. Salatalık, domates, marul, kavun, karpuz gibi besinler idealdir ancak dikkat edilmesi gereken nokta meyve tüketirken aşırı şeker içeriğinin unutulmamasıdır. Düzenli ve bol meyve sebze tüketerek yaz aylarında karşılaşılan enfeksiyonlara karşı da vücut direncinizi artırabilirsiniz. Sabah kahvaltısından başlayarak gün içerisinde her acıktığımızda salatalık, domates, marul, maydanoz, roka gibi sebzeler yanında zeytinyağlı fasulye, barbunya gibi hafif yemeklerden ve salatalardan da sık sık tüketmek yararlı olacaktır. Üstelik posa kaynağı bu besinler, yaz aylarında sindirim sisteminin düzgün çalışmasına da yardımcı olacaktır.

Az Yağlı ve Hafif Öğünler Seçin: Yemeklerimizi hazırlarken kış aylarında da söylediğimiz gibi olabildiğince az yağlı ve hafif olmalarına dikkat etmek gerekiyor. Ama yaz sıcaklarında yağdan zengin besinlerin sindiriminin daha zor olduğunu bilmelisiniz. Yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek gıdalar, metabolizmanızın daha yavaş çalışmasına neden olacak, kendinizi daha halsiz, yorgun hissettirecek ve sizi daha çok susatacaktır. Üstelik bu durumda daha az hareket edeceğiniz için fazla kalorileri harcama şansı da bulamayacaksınız. Kızartmalardan ve hamur işi gıdalardan olabildiğince uzak kalmakta fayda var.

Protein Alımına Önem Verin: Yaz sıcaklarında halsizlik ve yorgunluğu gidermek için protein açısından zengin beslenmek de en az su alımı kadar önemlidir. Et ve tavuk yerine süt ve süt ürünleri; ayran, yoğurt bol bol tüketilebilir. Kahvaltıda ve ara öğünlerde tüketebileceğiniz meyveli yoğurtlar, ana öğünlerde de hamur işi tatlıların yerini alabilir. Süt ürünlerine karşı tahammülsüzlük durumunda soda ya da maden suyu ile hazırlanacak ayran, sindirimi kolaylaştıracağı, şişkinlik ve hazımsızlık hissini azaltacağı için iyi bir alternatif oluşturabilir. Yine tatlı tercihinde doğal dondurmalar, hem lezzet hem de glisemik indeks açısından ön planda tutulmalıdır. Doğal dondurmaları, kan şekerini ani yükseltmedikleri, iyi bir protein ve kalsiyum kaynağı oldukları için özellikle çocukların tüketmelerinde yarar var.

Güneş Çarpmasına Karşı
En Az **2 litre su!**

Kavurucu sıcaklar etkisini sürdürürken, birçok yerde termometreler rekor kırıyor. Özellikle öğle saatlerinde plajların bile boş kalmasına neden olan sıcaklar, baş ağrısı, halsizlik, bulantı gibi belirtilerle kendini gösteren ve önlem alınmadığı takdirde hayati tehlikeye yol açan güneş çarpmasıyla sonuçlanabiliyor.

Waternet Sağlıklı Yaşam Uzmanı Diyetisyen Canan Aksoy, sıvı kaybı ve artan hava sıcaklığı sonucunda vücut ısısının yükselmesinin, güneş çarpmasının en önemli nedeni olduğunu söyleyerek suyun önemine dikkat çekti. Aksoy, "Bir yetişkinin ortalama vücut ağırlığının yüzde 55 - 75'i sudan oluşuyor. Bu ağırlığın yüzde 10'undan fazla sıvı kaybı yaşanması, halsizlik ve güneş çarpmasına sebep oluyor. Acil önlem alınmadığı takdirde kayıp artıyor ve yüzde 20'ye ulaştığında ise hayati tehlike arz ediyor. Bu nedenle özellikle sıcak havalarda susamayı veya terlemeyi beklemeden ortalama iki litre su içmemiz gerekiyor" diyor ve şöyle devam ediyor.

5 yaş altı, 65 yaş üstü riskli grupta

"Suyun aynı zamanda derinin nemliliğini artırır ve vücut ısısının dengesini sağlar. Vücut ısısının 40 derecenin üzerine çıkması ile oluşan güneş çarpması; cilt kuruluğu, kızarma, bulantı, nabız artışı, kramp, güçsüzlük, baş ağrısı ve bayılma gibi belirtilerle kendini gösterir. Güneş çarpmasının, kalp ve tansiyon hastaları, böbrek hastaları, beş yaş altı çocuklar, hamile ve emziren kadınlar, 65 yaş üstü kişiler, sporcular ve açık havada çalışanlar için daha büyük bir risk taşır, sıcak yerlerde çalışan kişilerin de, güneş çarpması ile aynı belirtilere sahip sıcak çarpması için önlem almaları gerekiyor.

İyi hissetseniz bile hastane şart!

Güneş çarpması acil tedavi gerektiren tehlikeli bir durum, ilk etapta yapılması gerekenler, güneş çarpması görülen hastayı, dinlenmesi ve sakinleşmesi için serin bir yere yatırın. Kıyafetlerini çıkartarak soğuk suya sokun ve eğer bilinci açıksa su içirin. Terleme ile kaybettiği sıvıyı yerine koymak için bir litre suya, bir çay kaşığı karbonat ve bir çay kaşığı tuz ekleyin veya maden suyu içirin. Vücut ısısı düşse bile hastaneye götürmeyi ihmal etmeyin.

Güneş çarpmasına karşı alınacak önlemler

- Direkt güneş ışınlarına maruz kalmayın.
- Açık renkli kıyafetler giyin.
- Geniş kenarlı şapka ve güneş gözlüğü kullanın.
- Güneş koruyucu kremler sürün.
- Egzersizlerinizi sabah ve akşam saatlerinde yapın.
- Kapalı alanları sıklıkla havalandırın.
- Kaybettiğiniz sıvıyı yerine koyacak şekilde yeterli ve sağlıklı su için.

Suyu soğuturken sağlığınızdan olmayın!

Sıcak havalarda içtiğimiz suyun miktarı kadar sağlıklı olması da önem taşıyor. Bu nedenle ağır metallerden ve zararlı mikro organizmalardan arındırılmış, taze ve sağlıklı sular içilmesi gerekiyor. Sağlıklı ve taze içme suyunu elde edebilmenin en etkili ve basit yolu, arıtılmış içme suyudur. Saklama koşulları açısından en doğru yöntem ise, evde arıtılmış içme sularının cam şişelerde muhafaza edilmesidir. Bunun yanı sıra, su ve diğer içeceklerimizi soğutmak için kullandığımız buzların sağlıklı olması da çok önemli. Buzlar şebeke suyuyla değil, tükettiğimiz su ile hazırlanmalı ve sık sık yenilenmelidir.







Halsizliğe karşı özel tarif:

YEŞİL SMOOTHIE

Sıcak havalar, güneş çarpmasına maruz kalmayanlar için bile baş ağrısı ve halsizliğe yol açabiliyor. İşte size yeşil smoothie tarifi, enerjiyi artırırken lezzetiyle de keyif veriyor.

Malzemeler:

1 avuç ıspanak
1/2 elma
1 kaşık avokado
1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
1 bardak süt
1 - 2 adet buz
Tarçın

Hazırlanışı

Katı malzemeleri blender veya katı meyve sıkacağından geçirdikten sonra sütle karıştırıp buz ekleyin.

Bu yazıyı okumadan **GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ** almayın





Halk arasında kolormatik olarak bilinen fotokromik camlar ise her ne kadar yeterli düzeyde UV koruması sağlasa da farklı aydınlık düzeylerine adaptasyonu güçleştirdiğinden araç kullananlarda tercih edilmemesi gerektiğini biliyor muydunuz?

Yazın vazgeçilmez aksesuarı olan güneş gözlüğü kullanımının sadece moda akımları değil; göz sağlığı dikkate alınarak yapılması gerektiğini ve gözlük seçiminde önemli olan kriterleri, Hastane Derindere Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Eray Atalay ile konuştuk.

Güneş gözlüğü seçerken nelere dikkat edilmelidir?

Güneş gözlüklerinin asıl amacı ultraviyole A ve B (UVA ve UVB) ışınlarının göze zararlarını en aza indirgemektir. Bu nedenle güneş gözlüğü seçiminde maliyetten çok gözlük camlarının UVA ve UVB ışınlarının ne kadarını bloke edip edemediği dikkate alınmalı.

Gözlük seçiminde diğer önemli bir nokta ise gözlüğün yüzünüze uyumlu olup olmadığıdır. Tam oturmayan bir gözlük istenilen düzeyde koruma sağlamaz. Kirpiklere değmeyen, çerçeve üst kısmı kaş hizasında bir gözlük tercih edilmeli.

Polarize camlar daha pahalı olmakla birlikte gözlerin kamaşmasını engeller ve dış ortamda, güneş altında uzun zaman geçirenler için en uygun özellikteki camlardır. Yaşam biçimleri veya işleri gereği açık havada uzun süre bulunanlar göz çevresini tamamen kapatan çerçeve seçtikleri takdirde gözlerini UV ışınlardan tamamen korumuş; ayrıca toz, toprak ve polen gibi alerjenleri göz bölgesinden uzak tutmuş olurlar. Halk arasında kolormatik olarak bilinen fotokromik camlar ise her ne kadar yeterli düzeyde UV koruması sağlasa da araç kullananlarda tercih edilmemelidir. Bu tip camlar çok hızlı kararır; fakat ortam aydınlık düzeyi azalmaya başladığında orijinal renklerine dönmesi zaman alır. Bu durum farklı aydınlık düzeylerine hızlı adaptasyonun önemli olduğu araç kullanımı gibi işlevleri güçleştirebilir.

Güneş gözlüğü kullanmama hangi göz problemlerine neden olabilir ya da hangi problemleri tetikleyebilir?

Güneş gözlüğü kullanmama sonucunda UV radyasyona maruz kalan göz ve göz çevresi dokularda birçok farklı hastalık tetiklenebilir. Güneş ışığına fazlaca maruz kalan bir kişide katarakt oluşumu hızlanabilir veya mevcut kataraktın ilerlemesi söz konusu olabilir. UVA ve UVB ışınları yıllar içinde retina tabakasına zarar vererek yaşa bağlı makula dejenerasyonu oluşumuna zemin hazırlayabilir. Ayrıca göz yüzeyini kaplayan zar dokusu (konjonktiva) güneş ışınlarının etkisiyle gözün saydam tabakası olan kornea yüzeyine doğru büyüme göstererek pterjium adı verilen hastalığa sebep olabilir. Güneş ışınları dış ortama açık her dokuda olduğu gibi gözde ve göz çevresinde deri kanserlerine sebep olabilir. Güneş hassasiyeti fazla olan kişilerde gözlerin fazla kısılması kazayağı oluşumu gibi kozmetik problemleri de tetikleyebilir. Çocuklarınızın da gözlerini güneş ışınlarından korumanız önemlidir; zira erken yaşta maruz kalınan güneş ışınları katarakt, makula dejenerasyonu, pterjium hastalıklarının riskini artırır.

Gözlüğün koruma faktörü nasıl olmalı? Neye göre belirlenmeli?

Güneş koruma faktörü gözlük camının UVA ve UVB ışınlarının yüzde kaçını engelleyebildiğiyle ölçülür. Gözlük camınızda en az %60 UVA ve %70 UVB koruması olmalıdır. Yaşam stilinize, ışık hassasiyetinize, cilt tonunuza ve göz renginize göre piyasada koruma faktörü %100'lere kadar çıkabilen güneş gözlükleri bulunmaktadır.

Açık renk gözlüler koruma faktörü yüksek gözlükler mi tercih etmeli?

Gözün iris tabakası fazla güneş ışınının göz içerisine girmesini engeller. Açık renk gözlü insanlarda iris tabakası daha ince ve pigment miktarı daha azdır. Bu nedenle açık renk gözlülerde ışık hassasiyeti ve güneş ışını ile ilişkili göz rahatsızlıklarının oluşma riski daha fazladır. Böyle göz özelliğine sahip olan kişilerin yüksek koruma faktörlü güneş gözlükleri tercih etmesi gerekir.

Güneş gözlüğünün camının renginin koruma konusunda bir önemi var mı? Koyu renk gözlük camları daha iyi mi korur?

Sanılanın aksine camların koyu olması güneş ışınlarını daha iyi süzdüğü anlamına gelmez. Zira güneş koruması camın renginden değil; camlara eklenen özel bir kimyasal madde ile sağlanır. İdeal olanı cam rengine bakmaksızın UVA ve UVB ışınları %100'üne kadar bloke eden gözlükleri tercih etmektir. Öte yandan camın rengi araç kullanımı gibi bazı fonksiyonları kısıtlayabileceğinden dikkatli seçim yapılmalıdır.

Gözlerin güneş hassasiyetini artıran şeyler nelerdir?

Göz kuruluğu, kirpik dibi iltihabı (blefarit), alerjik konjonktivit gibi göz yüzeyi rahatsızlığı olanlarda ışık ve dolayısıyla güneş hassasiyeti daha fazladır. Ayrıca sivilce tedavisinde kullanılan retinoik asit, benzoil peroksit gibi ilaçlar ışık hassasiyetini ve güneş ışınları ile oluşan yanık vb. rahatsızlıkları artırabileceğinden dikkatli olmak gerekir.

Çocuklara güneş gözlüğü alırken dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Çocuklarda kelebeksiz, burun kökünü geniş bırakan plastik çerçeveler tercih edilmelidir. Cam olarak kolay kırılmayan camların tercih edilmesi olası kaza durumunda olumsuz tabloların ortaya çıkmasını engelleyecektir. Göz bozukluğu olan çocuklarda numaralı güneş gözlükleri tercih edilmeli; böylece hem görme düzeyi artırılır hem de güneşten koruma sağlanır.

Güneş gözlüğünün belli bir ömrü var mıdır? Hangi koşullar gerçekleştiğinde gözlüğün yenilenmesi gerekir?

Her materyalde olduğu gibi güneş gözlüğü yapımında kullanılan maddelerin de bir ömrü söz konusudur. Güneş gözlüklerinin ömrü üretici firma tarafından belirlenir.



YAZ GEBELERİ İÇİN HAYATTA KALMA REHBERİ

GÖLGEDEYKEN BİLE GÜNEŞ KORUYUCU KULLANIN

"Gebelik ısıya karşı daha az toleranslı olmanıza neden olur. Çünkü gebelikte değişen hormonlara bağlı olarak vücut ısısı normalden biraz daha yüksektir. Bu da ısıya daha tahammülsüz olmanıza neden olur.

Gebelik süresince güneşe maruz kalma konusunda aşırı dikkatli olmak gerekir. Çünkü güneş vücut ısısında aşırı artışa ve sıvı kaybına yol açabilir. Bu nedenle gölgedeyken bile güneş koruyucu kullanmalısınız. UV ışınları "cholasma" denen gebelik maskesi oluşumuna, yüzünüzde ve kollarınızda gebelik boyunca devam edebilen koyu renkli lekelerin ortaya çıkmasına neden olur.

YÜRÜYÜŞE ÇIKIN

Yürüme her yaştan ve her kondisyondan anne adayının yapabileceği türden bir egzersizdir. Tek ihtiyacınız olan uygun bir ayakkabı ve su şişesi.

Düzenli yürüyüşler direncinizi ve gücünüzü artırır. Bunun için doktorunuzun öngördüğü bir risk yoksa yürüyüş programına günde 15 dakika ile başlayıp, haftada yüzde 5-15 kadar bu süreyi artırabilirsiniz. Yürüyüşe başlamadan önce ve sonra 5 dakika kadar ısınma ve soğuma süresi eklemekte faydalıdır. Gebeliğin son 3 ayına gelindiğinde günde 45 dakika yürüyüş yapılabilir.

Yürüyüş için ya sabahın erken saatleri ya da akşam saatleri tercih edilmelidir.

SU JİMNASTİĞİ YAPIN

Su içinde yapılan egzersizler özellikle anne adayları için çok uygundur. Çünkü eklemlere daha az yük biner.

Suda egzersiz yaparken karın kaslarınız uzar ve güçlenir. Çünkü dengenizi korumaya çalışırlar. Ayrıca suyun kaldırma kuvveti hareketleri kolaylaştırır ve daha rahat yapabilmenizi sağlar. Sudaki egzersiz sonrası adeta masaj yapılmış kadar rahatlarsınız.

Ancak suda terleme hissi olmasa da sıvı kaybı olabileceğini akılda tutmak gerekir. Büyük bir şapka, güneş koruyucu krem, bir şişe su ve uygun deniz ayakkabıları ile su egzersizine hazırsınız. Su seviyesi göğüs hizasını geçmemeli, her bir hareket 20 kez tekrar edilip aralarda dinlenme yapılmalıdır.

GEBELİK, YAZI OLDUĞUNDAN DAHA SICAK HALE GETİREBİLİR AMA GEBE OLMANIZ DIŞARIDAKİ AKTİVİTELERDEN KAÇINMANIZI DA GEREKTİRMEMELİ. EKSTRA ÖNLEMLER ALARAK HEM KENDİNİZİ HEM BEBEĞİNİZİ KORUYABİLİRSİNİZ. ALINACAK KÜÇÜK ÖNLEMLER, BÜYÜK SORUNLARIN OLUŞMASINA ENGEL OLACAKTIR. **UYGULAYACAĞINIZ BİRKAÇ BASİT YÖNTEMLE YAZ BOYU SERİN KALABİLİRSİNİZ. NASIL MI?** KADIN HASTALIKLARI DOĞUM VE TÜP BEBEK UZMANI OP. DR. BETÜL GÖRGEN'E KULAK VERELİM:

DÜŞME VE BEL BÖLGESİNDE TRAVMA

Önlem

Tenis, voleybol, futbol, dalma, sörf ve at binmekten kaçınmalı.

Tehlike işaretleri

Kasılmalar, vajinal kanama, su gelmesi.

Ne yapmalı?

Acil servise veya doktorunuza başvurun.

SIVI KAYBI VE SICAKTA BAYGINLIK DURUMUNDA

Önlem

Günde en az 8 bardak su için. Çok sıcak ve çok terliyorsanız gölgede kalın.

Tehlike işaretleri

Yorgunluk, baş dönmesi, bulantı, kusma ve kasılmalar.

Ne yapmalı?

Bol sıvı takviyesi, gölgede istirahat. Semptomlar devam ederse doktora başvurun.

BÖCEK ISIRMALARI

Önlem

Gebelerde güvenli maksimum konsantrasyonda yüzde 10 böcek kovucu kullanın.

Tehlike işaretleri

Baş dönmesi, titreme, halsizlik, ateş, baş ağrısı, ödem oluşumu ve kırmızı lekeler.

Ne yapmalı?

Benadryl veya Caladryl losyon kaşıntıya iyi gelecektir. Lokal enfeksiyonu önlemek için hidrojen peroksit kullanılabilir. Belirtiler geçmezse doktorunuza başvurun.

UYGUN GİYSİLER TERCİH EDİN

Havuz veya deniz için hem göğüsleri hem de karın bölgenizi destekleyen mayo ya da bikinileri tercih edin.

Günlük giysilerde ise pamuklu kumaşlar ve açık renkler tercih edilmelidir. Kıyafetler bol olmalıdır.

Ayrıca uygun ayakkabı da çok önemlidir. Mümkünse yarım numara büyük ayakkabı almak ileriki dönemlerde daha rahat etmenizi sağlar.

FIRIN YEMEKLERİNDEN UZAK DURUN

Özellikle artan ısı ve gittikçe büyüyen karnınız sayesinde serinlik hissi gittikçe uzaklaşır. Bu nedenle fırın yemeklerinden uzak durun ve farklı tatları deneyin.

Fırın ya da ocak gerektirmeyen besleyici öğünler çok daha faydalı olacaktır. Söğüş etli salatalar, taze meyvelerle yapılan yoğurt karışımları ve sütle hazırlanan tahıllı gevrekler hem serin tutar hem de besler.

Değişik meyvelerle yapılan taze karışımlar hem serinletici hem de susuzluk gidericidir.

Asla ara öğünleri atlamayın. Özellikle spor öncesi ve sonrası sıvı ihtiyacını da karşılayacak atıştırmalıklar hazırlayın.

DİNLENMEYE ZAMAN AYIRIN

Yüksek ısı ve nem bacaklarınızda, bileklerde ve ayaklarda şişmeye neden olur. Gebelikte dokularda su tutulmasına bağlı ödem, sıcak ve nem sayesinde çok daha fazladır. Bu nedenle gün içinde mutlaka 30-60 dakika istirahat edin ve ayaklarınızı yukarıda tutun. Uyurken de bacaklarınızı yukarda tutacak ve destek olacak şekilde bir yastık kullanabilirsiniz.

Ellerde şişme ve uyuşukluk yaz gebeliklerinde sıklıkla görülür. Bu nedenle takıları çıkarmak yerinde olacaktır.

TATİLE ÇIKIN

Aklınızda yapılacak birçok iş, haftalardır alışveriş yapmanıza rağmen hala bebeğinizin pek çok eksiği olsa da lütfen eşinizle beraber hoş zaman geçireceğiniz ve başbaşa kalabileceğiniz bir tatil programı yapın. Büyük gün gelmeden çıkacağınız bu tatil hem ilişkinizin güçlenmesini hem de rahatlayıp sakinleşmenizi sağlayacaktır. Birlikte zaman geçirin ve beraber olmanın tadını çıkartın."



YOĞUN İŞ TEMPOSUNDA KİLO KONTROLÜ MÜMKÜN

Yemekte geçen sürenin uzunluğunun, her şeyden yeme zorunluluğunun ve alkol tüketiminin sınırlandırılamayışının beslenme bozuklarını beraberinde getiriyor. İş yaşamının yoğunluğu, trafikte kalınan sürenin uzunluğu gibi faktörlerin beslenme kültürünü etkilediğine dikkat çeken Amerikan Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü Başkanı Uzm. Diyetisyen Tuğçe Aytulu, "Ayaküstü yenen hazır gıdaların tüketimi, yoğun iş yemekleri ve sık seyahat etme nedeniyle sürekli dışarıda yemek yeme alışkanlıkları beslenme bozukluğu yarattığı gibi bazı hastalıkları da beraberinde getiriyor" diyor.

En temel kural: Enerji dengesi

Kişiler çoğu zaman beslenmelerine dikkat etseler bile kilo aldıklarını fark edemeyebilirler. Bazen çok yemediğimizi düşünür veya "Zaten günde 1-2 öğün yemek yiyorum, kilo almamam lazım" diyerek diyetisyenlere başvurulur. Bu durumda alınan ve harcanan enerjinin dengesinin göz ardı edildiğine dikkat çeken Tuğçe Aytulu, hangi durumların kiloya yol açabileceğini şöyle anlatıyor:

"Az yiyor olsanız bile yediğinizden daha az enerji harcıyorsanız, bu durumda kilo alabilirsiniz. Örneğin, 9-10 saat bilgisayar başında çalışıyorsanız ve sadece kahvaltıyla akşam yemeği saatlerinde bir şeyler yiyorsanız, düşük kalori alsanız da harcamadığınız için kilo alıyor olabilirsiniz. Bunun dışında yemek aralarında, bilgisayar başında fark etmeden atıştırılan yiyecekler ve atıştırmalık gıdalar da kiloya neden olabilir.

Kilo kontrolünün sağlanması için bir beslenme günlüğü tutmak işe yarayabilir. Küçük bir deftere gün boyunca yediklerinizi ve içtiklerinizi en az bir hafta boyunca kaydedebilirsiniz. Aslında beslenme günlüğü tutmak bir taraftan daha az yemenizi de sağlayacak, fazla yeme konusunda caydırıcı olacaktır. Çünkü daha sonra yazdıklarınıza bakınca fark ettikleriniz bir gün sonra daha dikkatli yemenizi sağlayabilir. Ayrıca bir diyetisyenden danışmanlık alacaksanız bu beslenme günlüğünü kendisine götürdüğünüzde sizin beslenmenizi daha ayrıntılı izleme fırsatı olacaktır.

Tüm bu yanlış beslenmeden kaynaklanan sorunlar dışında bazı hastalıklardan kaynaklanan durumlarda da az yeseniz bile kilo artışı görülebilir. Örneğin tiroit beziniz yeterince çalışmıyorsa kilo artışları olabilir. Bunun için bir doktora danışmanız gerekebilir.

Toplantılardaki stresli ortam atıştırmalara sebep olabilir

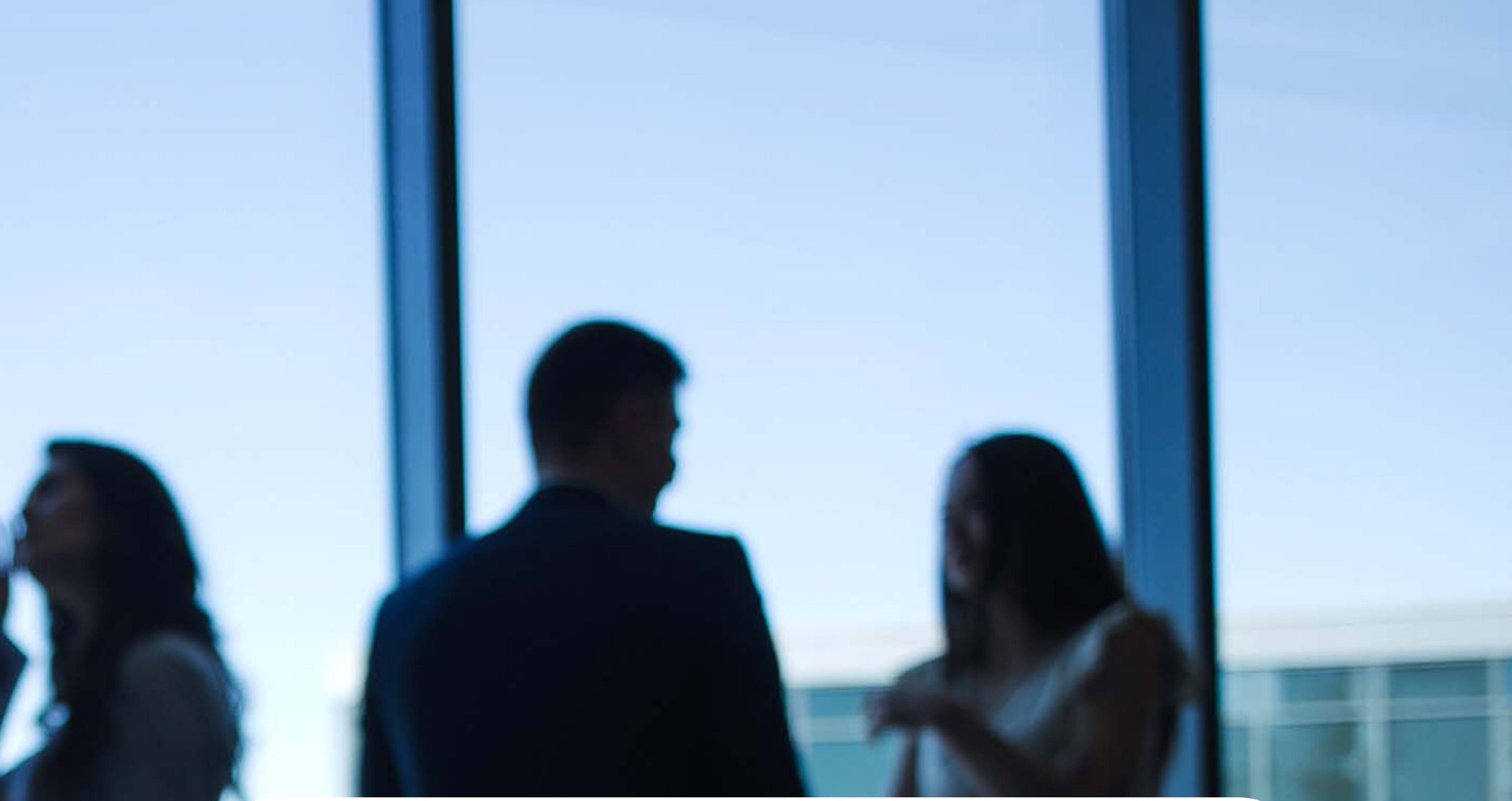
İşe konsantre olunan ortamlarda farkında olmadan atıştırmalar veya şeker içeren içecekler tüketilebilir. Toplantı saati yemek saatine yakınsa yemeğin atlanmaması gerekiyor. Böylece tok olursunuz ve daha az atıştırırsınız. Eğer aç değilseniz, atıştırmalıklardan uzak durup şekersiz içeceklere yönelebilirsiniz. Toplantıyı siz düzenliyorsanız, ikramlar da sizin kontrolünüzdeyse, en uygun ikramları hazırlatmaya çalışın; küçük tahıllı sandviçler, kuru meyve ve kuruyemişler uygun seçenekler olabilir.

En önemli eksiklerden biri "egzersiz"

İş yaşamının en büyük zorluklarından biri de egzersize yeterince vakit ayıramamak. Yeterli enerji harcamak için evinizin mesafesi yakınsa ve bir sağlık sorununuz yoksa iş çıkışı eve yürümek, sabah biraz daha erken kalkıp yürümek ve evde basit egzersizler yapmak uygun alternatifler olabilir.

Yemek yeme hızı kiloyu etkileyebilir

Şişmanlıktan yakınan insanların çoğunun çok hızlı ve bu süre içinde çok miktarda yemek yediği görülür. Sonrasında da hazımsızlık, yemeklerin ağıza geri gelmesi gibi sorunlar yaşanabilir. Çok hızlı yemek yediğinde çok çiğnemeden hızlı ve büyük lokmalar yutarız. Bu durumda kısa sürede yüksek kalori almış oluruz. Oysa çok çiğneyip yemek yeme hızını yavaşlattığımızda daha az miktarda yiyecekle doyarız. Çünkü ağızda çiğneme başladıktan sonra beyine doyduğumuzun sinyalleri bir süre sonra gitmeye başlar. Bu nedenle çok çiğnemek ve yavaş yemek de kiloyu korumada etkili olabilir. Bununla beraber, yemekten 10-15 dakika kadar önce 1-2 bardak su içmek veya başlangıç olarak salata tercih etmek yemek miktarının azalmasını sağlayabilir.



> İŞ YAŞAMININ YOĞUNLUĞU, TRAFİKTE KALINAN SÜRENİN UZUNLUĞU GİBİ FAKTÖRLERİN BESLENME KÜLTÜRÜNÜ ETKİLİYOR VE BU KİLO İLE DOĞRU ORANTILI OLARAK GELİŞİYOR. AYAKÜSTÜ YENEN HAZIR GIDALARIN TÜKETİMİ, YOĞUN İŞ YEMEKLERİ VE SIK SEYAHAT ETME NEDENİYLE SÜREKLİ DIŞARIDA YEMEK YEME ZORUNLULUKLARININ ARTMASI BİR TAKIM BESLENME BOZUKLUKLARINI BERABERİNDE GETİRİYOR.

Dışarıda yemek yiyenlere, ağırlık yönetimi için bazı ipuçları:

• Dışarıda yenecek bir yemek öncesinde özellikle 2 saat kadar öncesinden ufak bir atıştırma öğünü yiyin. Böylece yemeğe oturduğunuzda iştahınızı daha kolay kontrol edebilirsiniz.

• Çok çiğneyin ve yavaş yiyin.

• Dışarıda yemek yerken az yağlı gıdaları tercih edin. Örneğin; mönüden domates çorbası veya sebze çorbası seçecekseniz, kremasız olanını tercih edin.

• Mezeleri dikkatli seçin. Kızartmalar yerine zeytinyağlı, sebzeli, yoğurtlu mezeleri tercih edin.

• Bazen yemeğin kendisi kadar yanındaki garnitürler de kalorisi yüksek olabilir. Garnitür olarak kızarmış patatesler yerine patates salatası, soğan halkaları yerine çiğ veya haşlanmış sebzeler isteyin.

• Makarnanıza kremalı soslar yerine domatesli soslar koydurun.

• Salatalar düşük kalorili seçenekler gibi görünse de bazen sosları nedeniyle tuzak olabilirler. Bu nedenle sosları eklenmiş salata yerine sossuz salata isteyip sosu kendiniz görerek koymalısınız. Sos olarak limon, sirke, nar ekşisi, yoğurt, hardal gibi lezzetlendiriciler rahatlıkla tercih edilebilir.

• Yağlı et seçeneklerinden uzak durun ve seçtiğiniz et ürünün porsiyon büyüklüğünü daima sorun.

• Beşamel sos gibi unlu soslar yediğiniz yemeğin kalorisini artırır. Bu nedenle sossuz, fırında pişmiş, ızgara yapılmış balıklar veya beyaz etler düşük kalori almak için daha iyi tercihlerdir.

• İçecek olarak meyve suları yerine ayran, soda gibi seçenekleri tercih edin.

• Alkollü içecek tüketirken kadehinizi bitirmeden doldurulmasına izin vermeyin. Böylece ne miktarda içtiğinizi gözlemleyebilirsiniz. Alkol içeriği düşük olan içkileri tercih edin. Kokteyl gibi şeker içeriği olan içecekleri tüketmeyin.

• Hafif bir yemek üzerine meyve ağırlıklı bir tatlı, meyveli dondurma, sorbet veya kabak tatlısı gibi seçenekleri tercih edin ve mümkünse paylaşın.


CÎROC
CÎROC
SNAP FROST
VODKA
DISTILLED FROM
FINE FRENCH GRAPES
IMPORTED
5
TIMES DISTILLED

Tunaç Riding Club






Binicilik dersleri
Dağ gezisi + Piknik turları
Engel atlama dersleri
Çocuklar için Midilli ve
Pony'lerle eğitim





Kıbrıs'ın
ilk Binicilik Okulu

Karaoğlanoğlu/GİRNE
0533 851 38 13

MORMENEKŞE
Kadınlar Birliği

"Enginar iz bırakır..."

Mormenekşe Kadınlar Birliği'nin 25. kuruluş yıldönümü
Geçmişten Günümüze Enginar Yemekleri

25th anniversary of the establishment of the Mormenekşe (Limnia) Women's Association
Artichoke Meals From Past to Present

CİNARA / *CYNARA*

Akşam olunca..
Gecetütenler açardı geceye
Sofralar kurardınız
Kar beyaz örtüler üzerine
Tüterdi ocağınız
Kınalı saçlarınız savrulurken
Rüzgarlarda..

Muratağa, Atlılar ve Sandallar'daki kadınların anısına...

When the night comes.. -
Melissa flowers blossomed into the night -
You used to lay tables
On snow white cloths
Your stoves were smoking
As your hennaed hair
Were swaying in the wind..

In loving memory of the women of Muratağa, Atlılar and Sandallar...



KUZEY KIBRIS

Türkiye Cumhuriyeti LEFKOŞA BÜYÜKELÇİLİĞİ
KALKINMA VE EKONOMİK İŞBİRLİĞİ OFİSİ

ZOOM YAYINEVİ

cittaslow

Slow Food®


x3 KATINA VARAN HIZ !
Nethouse
www.nethouse.net
2 Mbit WDSL
Aylık 62 TL'den Başlayan Fiyatlarla
4 Mbit WDSL
Aylık 79 TL'den Başlayan Fiyatlarla
8 Mbit WDSL
Aylık 91 TL'den Başlayan Fiyatlarla
KURULUM ÜCRETSİZ
3 İş gününde Kurulum
Para İade Garantisi
Kredi Kartına 12 Taksite Varan Ödeme Seçenekleri
x3 Katına Varan Hız
08:00-02:00 Arası Çağrı Merkezi Hizmeti
444 0 555


ELEXUS
HOTEL • RESORT • CASINO
GİRNE
www.elexushotel.com
SİBEL CAN
2 EYLÜL 2017


Tanqueray
No TEN
Tanqueray No TEN
IMPORTED
THE WORLD'S BEST GIN
HANDCRAFTED WITH FRESH CITRUS FRUIT FOR A BRIGHTER TASTE